



Christlicher
Hospizverein
Morbach e.V.



HOSPIZLICHT

2. Ausgabe / September 2020

INHALTSVERZEICHNIS

1. Impressum	2
2. Vorwort.....	3
3. Aus Verein und ambulantem Hospiz.....	4-7
4. Unsere Arbeit und Angebote	8-41
5. Meilensteine	42-43
5. Kooperationspartner	44-45
6. Ans Herz gelegt	46-55
7. Vorsorgen und Verfügen.....	56-57
8. Wir danken	58-59

Herausgeber:

Christlicher Hospizverein Morbach e.V.
Jugendherbergstraße 25
54497 Morbach

Koordination + Redaktion:

Dorothee Anton
Annelie Haas
Elke Weyand
Patrick Tröster

Textbeiträge:

Jeweils an den Beiträgen aufgeführt

Fotos:

Pixabay
Elke Weyand

Produktion + Druck:

Layout: entsch-media
Druck: Druckerei Ensich GmbH

VORWORT

Liebe Leser, Unterstützer und
Freunde der Hospizarbeit,

solche Zeiten, wie sie die Coronakrise aus-
gelöst hat, haben wir alle noch nicht erlebt
– der Alltag wurde unkalkulierbar.

Was tun – was lassen?

Auch die Hospiz-„Arbeit“ war in der Krise
– neue Gesten der Anteilnahme wurden er-
forderlich. Das Hospizbüro war geschlossen,
die Koordinatorinnen nur noch telefonisch
erreichbar, alle Veranstaltungen wurden ab-
gesagt... die eingeleiteten Maßnahmen um
die Ausbreitung des Corona-Virus zu ver-
langsamen wirkten sich auch auf die hospiz-
liche Versorgung aus und führten zu großen
Schwierigkeiten.

Ein für Hospizler hoher menschlicher Wert
geriet in Schieflage : die NÄHE – wie Hospiz-
begleiter die Situation und wie Angehörige
den Abschied von lieben Verstorbenen in
dieser schwierigen Zeit erlebten darüber
berichten wir in dieser Ausgabe.

2021 besteht der Christliche Hospizverein
Morbach e.V. bereits seit 10 Jahren – Jahre,
die wie im Flug vergangen sind und angefüllt
waren mit viel Enthusiasmus, neuen Erfah-
rungen und wertvollen Begegnungen – Sie

dürfen mit uns gespannt darauf sein, was
im Jubiläumsjahr passieren wird.

Sie halten das 2. **HOSPIZLICHT** in Ihren
Händen dieses Mal mit dem Schwerpunk-
thema TRAUER. Den Sterbenden und Trau-
ernden eine Stimme zu geben, das war und
ist Anspruch und Motor unseres Vereins.
Seit der Gründung hat sich in dieser Hin-
sicht vieles verändert. Denn neben den
Sterbenden gilt eine wesentliche Aufmerk-
samkeit auch den An- und Zugehörigen in
der Zeit des Abschiednehmens und der
Trauer.

Natürlich durchkreuzt der Tod die Lebens-
länge von ewiger Jugend und Spaßgesell-
schaft! Doch zugleich haben wir zusammen
die Chance, nicht nur das Sterben, sondern
das Leben insgesamt ein Stück mensch-
licher und reifer zu machen.

Wenn unser **HOSPIZLICHT** einen kleinen
Beitrag dazu zu leisten vermag, so hat es
seinen Sinn erfüllt.

Viel Freude beim Lesen und bleiben oder
werden Sie gesund.

Ihre
Elke Weyand
Vorsitzende CHV

AUS VEREIN UND AMBULANTEM HOSPIZ

DIE HAUPTAMTLICHEN

Wer sind die Menschen, die sich im Verein und im Ambulanten Hospiz engagieren? Die „Überschrift“ Christlicher Hospizverein Morbach e.V. und Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst Hermeskeil-Morbach / Ambulantes Hospiz Morbach wird erst dann zu etwas Vertrautem, wenn wir die Menschen, die damit verbunden sind, kennen lernen.

Nach und nach werden sich im Hospizlicht die Menschen vorstellen, die sich für die Hospizidee stark machen.

- Die Hospizkoordinatorinnen
- beraten in palliativpflegerischen, sozialen und ethischen Fragen
 - informieren Sie zum Thema Schmerzvorbeugung/behandlung und Symptomkontrolle
 - arbeiten eng zusammen mit Hausärzten, stationären Einrichtungen, ambulanten Diensten und vernetzen diese
 - informieren in der Öffentlichkeit zu Themen der Hospizarbeit
 - koordinieren die Begleitung der Patienten durch die ehrenamtlichen Mitarbeiter



Die Hospizkoordinatorinnen:

Von links nach rechts: Alexandra Thomas, Birgit Steinmetz, Michaela Paulus

DIE EHRENAMTLICHEN

Die **Ehrenamtlichen Hospizbegleiter/Innen** sind Menschen aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen, Konfessionen, Altersgruppen und Weltanschauungen. Sie nehmen sich Zeit für schwerstkranke und sterbende Menschen, für gemeinsame Aktivitäten, um miteinander zu sprechen, zu lachen, zu weinen oder auch zu schweigen. Sie entlasten die An- und Zugehörigen durch ihr Dasein und unterstützen sie in der wertvollen Zeit des Abschiednehmens,



Martina Kesselheim – ehrenamtliche Hospizhelferin seit 2012. **Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben, gewinnen irgendwann eine neue, andere Lebensqualität. Sie gehen achtsamer und bewusster durchs Leben.**

Mein Name ist Martina Kesselheim, ich bin 57 Jahre alt, stamme aus Koblenz und lebe seit 1991 auf dem Hunsrück und das mittlerweile sehr gerne. Ich mache gerne Sport und bin gerne in der Natur, bin vielseitig interessiert und das Thema Umweltschutz liegt mir sehr am Herzen. Daher bemühe ich mich um eine einfache Lebensweise – kaufe zum Beispiel viele Dinge gebraucht.

Von Beruf bin ich Pastoralreferentin und arbeite als Religionslehrerin am Gymnasium in Bernkastel-Kues.

werden umfassend qualifiziert für die Hospizarbeit, reflektieren regelmäßig ihr Handeln und bilden sich kontinuierlich fort.

Wie auch die Koordinatorinnen sind alle ehrenamtlichen Mitarbeiter an die Schweigepflicht gebunden. Sie stellen sich bei jedem Patienten immer wieder neu auf die Bedürfnisse ein und schauen, was hilfreich sein kann.



Hospizbegleiterin bin ich seit 2012 – ich gehörte zum ersten Kurs und die Teilnahme an diesem Kurs war eine sehr bereichernde Erfahrung. Das Thema Tod bekam – bei aller Ernsthaftigkeit – eine gewisse Leichtigkeit und das ging damals vielen oder allen im Kurs so. Ich erinnere mich immer wieder gerne an das besondere Miteinander in unserer Gruppe. Den nachfolgenden Kursen ging es sicher ähnlich.

Schon in der Ausbildung leitete ich einen Witwengesprächskreis und war beeindruckt von der Offenheit der Frauen, die mir (ich war damals Mitte 20) vermittelten, dass ein Nebeneinander von Trauer und Freude möglich ist. Vielleicht war das auch der Grund mich hier in Morbach zur Ausbildung als ehrenamtliche Hospizbegleiterin anzumelden: ich wollte für mich selbst und auch für die Menschen, die wir begleiten dürfen, das Thema Tod mehr ins Leben integrieren – mit dazu beitragen, dass das Thema Sterben und Tod einen Raum findet, dass man darüber sprechen kann. Leider sind Sterben und Tod immer noch Tabuthemen und darunter leiden die Sterbenden, aber auch die Trauernden. Man traut sich nicht so recht, darüber zu sprechen – und dabei gehören Leid und Tod doch zur Fülle des Lebens. Sie geben dem Leben Tiefe und vielleicht auch Sinn. Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben, gewinnen irgendwann eine neue, andere Lebensqualität. Sie gehen achtsamer und bewusster durchs Leben.

Autorin: Martina Kesselheim / Photo: Martina Kesselheim



Therese Born – ehrenamtliche Hospizhelferin seit 2011. **In jeder Begleitung lerne ich auf andere Art für mein eigenes Leben.**

Als ich mich im Sommer 2011 zum ersten Qualifizierungsseminar für Hospizhelfer anmeldete, stand mein 50. Geburtstag vor der Tür, meine Kinder waren erwachsen und lebten ihr eigenes Leben. Nach und nach starben auch die letzten meiner zahlreichen Onkel und Tanten; meine Eltern waren beide schon vor Jahren gestorben. Jetzt gehörte ich also zur Generation der „jungen Alten“. Die Wochenendseminare in der Hospizausbildung waren allesamt eine Bereicherung für

mich. Neben einer ausführlichen Biographiearbeit war auch Selbstfürsorge ein Thema. Es wurden auch Tod und Trauer in anderen Kulturen und Religionen besprochen. Auch heute nutze ich Fortbildungen und die Möglichkeit der Supervision immer wieder gerne.

Trotz der guten Vorbereitung war der Einstieg in die praktische Begleitung von Sterbenden nicht immer leicht. Oft ist es eben nur ein schmaler Grat zwischen Trost und Vertröstung, zwischen Mitgefühl und Mitleid. Viele Menschen schieben jeglichen Gedanken an Tod und Sterben weit weg, solange es ihnen gut geht. Umso schwerer ist es, die richtigen Worte zu finden, wenn das Lebensende nicht mehr weit ist. Wenn es möglich ist, über die vielfältigen Ängste zu sprechen, stellt sich oft heraus, dass die Betroffenen weniger den Tod fürchten als ein qualvolles Sterben. Manchmal brauchen auch die Angehörigen mehr Zuwendung als die Sterbenden selbst. Mir ist es wichtig, bei jedem Besuch erneut auszuloten, welche und wieviel Hilfe notwendig und erwünscht ist. Oft genug kann man Angehörige nur angemessen begleiten, indem man den Schmerz des Abschiednehmens

einfach mit ihnen zusammen aushält. Worte trösten eben nur zur richtigen Zeit. Hospizarbeit ist aber nicht immer nur schwer oder bedrückend. Der Palliativmediziner Sven Gottschling schreibt: „Ich behandle keine Sterbenden, sondern Lebende, die bald sterben werden.“ So möchten einige Menschen in ihren letzten Tagen ihr Leben noch einmal Revue passieren lassen, Erinnerungen an schöne Stunden und gute Zeiten noch einmal durchleben und manchmal eben auch lachen. Dann bin ich dankbar für das Vertrauen, das mir in diesen intimen Situationen entgegengebracht wird.

So unterschiedlich die Menschen im Leben sind, so unterschiedlich sterben sie auch. In jeder Begleitung lerne ich auf andere Art für mein eigenes Leben. Im Bewusstsein, dass der Tod ein Teil jedes Lebens ist, relativiert sich auch der Blick auf Sorgen und Ängste. Dann freue ich mich daran, dass mein Körper (meistens) noch gut funktioniert und ich die schönen Seiten des Lebens genießen darf.

Autorin: Therese Born

UNSERE ARBEIT UND ANGEBOTE

ZUR SEELENPFLEGE – DIE SEEL„SORGE“BOX

Der Ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst Morbach hat 4 solcher Boxen für die Altenpflegeheime der Kooperationspartner angeschafft – die an die Pflegedienstleitungen der Heime übergeben wurden.

Die Box soll ein praktischer Begleiter für Ehrenamtliche und Pflegepersonal sein und kann ohne lange Vorbereitungen eingesetzt werden. Wenn z.B. kein Gespräch mehr geführt werden kann, ermöglicht der Inhalt es den Besuchenden in eine Beziehung zum Kranken zu treten oder sich z.B. bei einer Sitzwache selbst mit einem Text oder Bild zu beschäftigen.

So können Holzkreuz oder Herz-Handschmeichler aus Stein in die Hand gegeben und die Bildimpulskarten zur Betrachtung auf den Nachttisch gestellt werden.

In der Box befinden sich außerdem noch ein LED-Hospiz-Licht, eine CD mit Musik zum Entspannen sowie diverse Bücher zum Vorlesen, Vorsingen, Mitsingen und eine Spielorgel mit dem irischen Lied Greensleeves. Unsere Fotos zeigen die Box und die Übergaben an die Pflegedienstleitungen der Seniorenheime.



EIN GROSSER VERLUST

von Ulrich Schaffer

Es gibt Sekunden, Minuten, Tage,
da schließt sich alles:
jede Tür, jedes Fenster,
alle Wege laufen ins Leere,
ganze Kontinente, auf denen wir gelebt haben,
gehen unter in dem großen Verlust,
den uns das Leben zumutet.
Wir können es nicht annehmen.
Es wäre ein Hohn, darin einen Sinn zu sehen
und vom Weitergehen zu reden.

Und trotzdem
geht die große Bewegung,
in die unser Leben eingebunden ist, weiter.
In uns sammeln sich Kräfte, trotz der Trauer,
Türen zeichnen sich ab, haben wieder Griffe,
Fenster sind nicht mehr blind, sondern sehend.
Pfade, noch unwegsam und voller Steine,
laden uns so zaghaft, wie wir selbst sind, ein,
sie zu begehen, wenn auch gebeugt im Schmerz.

Alles in uns, fernab fester Planungen,
beginnt zu atmen, bekommt wieder Luft.
Noch leben wir. Noch können wir gestalten,
wenn vielleicht auch nur mit letzter Kraft.
Und zuletzt ehrt unser Herz das Verlorene,
indem es sich wieder neu dem Leben öffnet,
und tief und unauslöschlich bewahrt, was war.
So wird auch der dunkelste Moment
ein Teil des geheimen Weges,
den wir erst erkennen,
wenn wir ihn gehen,
im Licht unserer Trauer.

HOSPIZBEGLEITUNGEN IN DER CORONAKRISE

Das Corona-Virus stellte die Koordinatorinnen und die ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen vor große Herausforderungen. Nähe zu schaffen und gleichzeitig Abstand zu wahren – wie sollte das gelingen?

In einer Fragebogenaktion wendeten wir uns im Mai an die ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen und baten darum, ihre Erfahrungen zu schildern. Erfahrungen, die unter anderem auch davon geprägt sind, ob der Mensch, der begleitet wird, in einer Pflegeeinrichtung lebt oder noch in seinem vertrauten häuslichen Umfeld. So gab es zum Beispiel eine Begleitung, die zum Bedauern des Ehrenamtlichen abbrach, als die Besuche in der jeweiligen Einrichtung untersagt wurden. Die Kommunikation über den Gesundheitszustand des Patienten mit dem zuständigen Betreuer blieb aus, und darüber hinaus gab es in diesem Fall auch keine Angehörigen, bei denen Nachfragen möglich gewesen wären.

Telefonische Begleitungen waren in diesem, wie auch in anderen Fällen, nicht allzu oft möglich. Grundlage für eine so begrenzte telefonische Betreuung ist zum einen das gesundheitliche Befinden, zum anderen auch das Verhältnis von HospizbegleiterIn zum Patienten/zur Patientin, das Zeit braucht, um Vertrauen aufzubauen, um dann als helfend empfunden zu werden. Begleitungen, die erst kurz vor der Coronakrise begonnen hatten, konnten daher im Telefonat eher mit den Angehörigen besprochen und reflektiert werden, nicht aber mit den Patienten selbst.

Eine schwierige Situation, unter der auch die Ehrenamtlichen litten. Der Wunsch, sich ganz einzubringen, wurde ausgebremst durch die klare Notwendigkeit, den/die PatientIn vor jeder Ansteckung zu schützen. Ein Teil der HospizbegleiterInnen berichtete jedoch von regelmäßigen Telefonaten und von der beiderseitigen Freude, so die Verbindung halten zu können. Die Schwierigkeiten über das Aufrechterhalten des Kontaktes in dieser Krise war vielen Patienten bewusst. Die Gesprächsthemen selbst aber wurden eher von der gesundheitlichen und familiären Situation bestimmt.

Einen besonderen Einblick in den durch Corona veränderten Alltag im Seniorenzentrum Marienhaus in Morbach gibt der folgende, im Mai verfasste Bericht von Bianca Alberts, die ebenfalls ehrenamtliche Hospizbegleiterin ist und im Seniorenzentrum arbeitet.

Es sind schwierige Zeiten. Die an Demenz erkrankten realisieren das gar nicht alle. Viele haben sowieso immer Heimweh und fragen nach Angehörigen, auch außerhalb der Krise. Es gibt auch Bewohner, die Verständnis zeigen, optimistisch sind und sagen: „Das geht vorbei“

Auch die Angehörigen leiden unter der Situation. Es wird viel telefoniert, um den Kontakt

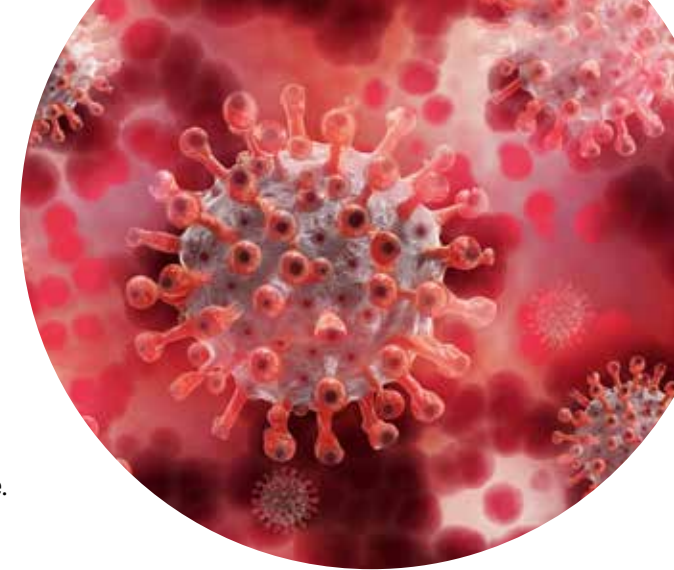
zu halten und Auskunft über das Wohlbefinden zu geben. Eine Angehörige äußerte am Telefon, sie habe Angst, dass sie ihre hochaltrige Tante vielleicht gar nicht mehr sehen wird, falls sie in dieser Zeit versterben würde.

Der Besuch von ehrenamtlichen HospizbegleiternInnen wird zurzeit ausgesetzt. Sterbende benötigen dann besonders die Aufmerksamkeit und Zuwendung vom Personal.

Auch für die, die sehr darunter leiden und auch hin und wieder weinen oder Ängste äußern, sind das Gespräch und die Zuwendung von Pflege und Betreuungspersonal besonders wichtig. Dabei ist es immer ein Bedürfnis, die Menschen in den Arm zu nehmen, was ja aufgrund der Abstandregel nicht günstig ist. Das Personal bemüht sich sehr um die Bewohner, aber einen Angehörigen kann man nicht ersetzen. Die Sehnsucht nach einem Wiedersehen ist sehr groß.

Als die Maskenpflicht kam, war das für viele Bewohner ein „Angstauslöser“. Oft hörte man: „Schwester, ich habe Angst“ oder „Was hat das zu bedeuten?“

Verändert haben sich auch die Angebote in der Betreuung. Es finden nur noch Kleinstgruppen statt, die mit ausreichend Abstand durchgeführt werden. Einige feste Gruppenangebote finden vorübergehend nicht statt. Die Einzelbetreuung ist in den Vordergrund gerückt.



Unverständnis zeigten einige Bewohner auch bei der neuen vorübergehenden Sitzordnung. Einige fragen dann zum Beispiel: „Wo ist denn meine Sitznachbarin?“ oder sie rufen über den Wohnbereich: „Komm, Frau XY - Du sitzt doch hier am Tisch!“ Alleine sitzen muss niemand, alles wurde nur ein bisschen entzerrt, um dem geforderten Abstand gerecht zu werden.

Lösungen mussten gefunden werden.

Für den Gottesdienst, der 3x in der Woche angeboten wird, hatte man schnell eine Lösung. Er findet ohne Besucher statt und wird per Kamera auf die Wohnbereiche und Bewohnerzimmer übertragen. Diese Möglichkeit gab es auch schon vorher, da es nicht immer allen Bewohnern möglich ist, die Kapelle aufzusuchen. So können auch Bettlägerige den Gottesdienst verfolgen. Dieses Angebot wird gut angenommen. Eine Kommunion kann natürlich nicht stattfinden.

Weitere Lösungen in der Krise sind die Besuche am Gartenzaun. Das Wetter war ja sehr schön in den letzten Wochen, so dass

die Bewohner sich mit ihren Angehörigen nach vorheriger telefonischer Absprache am Gartenzaun treffen konnten. Der Abstand war durch einen kleinen Hang von der Straße zum Garten automatisch und ausreichend vorhanden. Eine Bewohnerin erzählte mir, dass ihr Sohn oft mit dem Auto am Haus vorbeifährt, sie vorher kurz von ihm angerufen wird und sie dann vom Bett aus winken kann.

Außerdem gibt es ein Besucherfenster in der Cafeteria. Nach telefonischer Absprache werden die Bewohner von einer Betreuungskraft in die Cafeteria im Erdgeschoss gebracht. Es gab schon viele fröhliche Wiedersehen beim „fensterln“. Dabei gilt natürlich auch immer: „Der Abstand muss eingehalten werden“. Das funktioniert unter Aufsicht sehr gut.

Um am Muttertagswochenende dem Ansturm gerecht zu werden, gab es eine Besucherliste. Telefonisch konnte man vereinbaren, wann das Fenster frei ist.

Weitere Möglichkeiten sind natürlich Telefonate, Skypen oder WhatsApp-Video oder Sprach-Anrufe.

Es sollte nicht unerwähnt bleiben, dass unsere Einrichtung durch Aufrufe an die Öffentlichkeit sehr viel Post und auch gemalte Bilder und Osterkarten von Kindern aus der

Umgebung bekommen hat. Es war ganz toll, wie die Menschen Anteil genommen haben. Die Bilder von den Kindern stehen bei den Bewohnern in den Zimmern und lösen immer noch Freude aus. Außerdem war eine weitere Beschäftigung gefunden, denn einige Post wurde von unseren Bewohnern beantwortet.

Es gab und gibt viele Ideen, wie wir gut durch diese Krise kommen. In der Morbacher Rundschau wird regelmäßig darüber berichtet. So haben wir im Garten Luftballons steigen lassen mit unseren Wünschen daran, Steine bemalt und im Garten und vor den Fenstern verteilt. Als Aktion des ambulanten Hospizes in Morbach wurden Bänder für den Maibaum in diesem Jahr aus Stoff gefertigt und mit guten Wünschen beschriftet.

Verschiedene musikalische Angebote, wie Gartenkonzerte mit Liedern zum mitsingen, hat es auch schon gegeben und sind auch in weiterer Planung. Das schafft Fröhlichkeit und lässt mal für ein paar Stunden den Kummer vergessen.

Ganz aktuell ist ja die Rede von weiteren Lockerungen im Gespräch. Wir haben die Krise bis jetzt gut gemeistert und sind weiter geduldig, bis die Lockerung bei uns angekommen ist. Es ist eine besondere Zeit, die auch alle im Haus ein bisschen zusammengeschweißt hat.



ZUSAGE

Du brauchst nicht
das Unmögliche
möglich zu machen
Du brauchst nicht
über deine Möglichkeiten zu leben
Du brauchst
dich nicht zu ängstigen
Du brauchst nicht
alles zu tun
Du brauchst
keine Wunder zu vollbringen
Du brauchst dich nicht
zu schämen
Du brauchst nicht
zu genügen
Du brauchst Erwartungen an dich
nicht zu entsprechen
Du brauchst
keine Rollen zu spielen
Du brauchst nicht immer
kraftvoll zu sein

Und du brauchst nicht
alleine zu gehen

Andrea Schwarz

LIEDER, DIE VON TRAUER UND VERLUST ERZÄHLEN



AMOISENG MA UNS WIEDER

Andreas Gabalier

Uns oin is die Zeit zu gehen bestimmt,
Uns allen ist die Zeit zu gehen bestimmt,
wie a Blattl trogn vom Wind geht's zum
Ursprung zruck als Kind
wie ein Blatt vom Wind getragen geht's
zurück zum Ursprung als Kind.
Wenn des Bluat in deine Adern gfriert,
Wenn das Blut in Deinen Adern gefriert,
wie dei Herz aufhört zum Schlogn und du aufi zu die
Engerl fliagst,
wie Dein Herz zum Schlagen aufhört und Du rauf zu
den Engeln fliegst,
dann hob ka Angst und loss di anfoch trogn
dann hab keine Angst und lass' Dich einfach tragen!
Weil es gibt was nach dem Lebmn, du wirst scho sehn
Weil es gibt etwas nach dem Leben, Du wirst schon
sehen,
amoi seg ma uns wieder!
irgendwann sehen wir uns wieder!
Amoi schau i a von obm zua.
Irgendwann schau ich auch von oben zu.
Auf meine oitn Tag leg i mi dankend nieder
Auf meine alten Tage lege ich mich dankend nieder,
und moch für olle Zeitn meine Augen zua.
und mach für alle Zeiten meine Augen zu.
Ois wos bleibt ist die Erinnerung,
Alles was bleibt, ist die Erinnerung,
und schön langsam wird da kloar, dass nix mehr is
wias woar,
und schön langsam wird Dir klar, dass nichts mehr ist
wie es war,
dann soll die Hoffnung auf a Wiedersehn,
dann soll die Hoffnung auf ein Wiedersehen,

mir die Kroft in mein Herzschnog legn, um weiter zu lebmn!
mir die Kraft in meinen Herzschnog geben, um weiter zu leben!
Amoi seg ma uns wieder!
Irgendwann sehen wir uns wieder!
Amoi schau i a von obm zua.
Irgendwann schau auch ich von oben zu.
Auf meine oitn Tag leg i mi dankend nieder,
Auf meine alten Tage lege ich mich dankend nieder,
und moch für olle Zeitn meine Augen zua.
und mach für alle Zeiten meine Augen zu.
A Liacht sui da leichtn bis in die Ewigkeit,
Ein Licht soll Dir leuchten bis in die Ewigkeit,
zur Erinnerung an die Lebenszeit.
zur Erinnerung an die Lebenszeit.
Amoi seg ma uns wieder!
Irgendwann sehen wir uns wieder!
Amoi schau i a von obm zua.
Irgendwann schau auch ich von oben zu.
Auf meine oitn Tag leg i mi dankend nieder.
Auf meine alten Tage lege ich mich dankend nieder,
und moch für olle Zeitn meine Augen zua.
und mach für alle Zeiten meine Augen zu.



TEARS IN HEAVEN

Eric Clapton

Dieses Lied zählt wohl zu den meist berührenden Liedern, die das Thema Tod behandeln. Eric Clapton verfasste den Song nachdem sein 4 Jahre alter Sohn im März 1991 aus dem 53. Stock eines Hochhauses in New York stürzte. Kurze Zeit zuvor hatte Clapton bereits seinen Manager, zwei Veranstaltungstechniker und einen Freund durch einen Helikopter-Unfall verloren. 1991 begann Clapton am Soundtrack für den Film „Rush“ zu arbeiten. Zusammen mit dem Songwriter Will Jennings schrieb Clapton „Tears In Heaven“, in dem er unter anderem den Tod seines Sohnes verarbeitete. Im Song geht es um ein mögliches Wiedersehen im Himmel und die Hoffnung, dass man dort Frieden finden kann.

Would you know my name,
Würdest Du meinen Namen kennen?
if I saw you in heaven?
wenn ich Dich im Himmel träfe?
Would it be the same,
Wäre es dasselbe,
if I saw you in heaven?
wenn ich Dich im Himmel träfe?

I must be strong,
Ich muss stark sein,
and carry on,
und durchhalten,
'cause I know, I don't belong,
denn ich weiß, ich gehöre nicht,
here in heaven.
Hierher in den Himmel.

Would you hold my hand,
Würdest Du meine Hand halten,

if I saw you in heaven?
wenn ich Dich im Himmel träfe?
Would you help me stand,
Würdest Du mir helfen zu stehen,



if I saw you in heaven?
wenn ich Dich im Himmel träfe?

I'll find my way,
Ich werde meinen Weg finden,
through night and day,
des Nachts und am Tage,
'cause I know, I just can't stay,
denn ich weiß, ich kann einfach nicht bleiben,
here in heaven.
hier im Himmel.

Time can bring you down,
Die Zeit kann Dich runterziehen,
time can bend your knees,
die Zeit kann Dich in die Knie zwingen,
time can break your heart,
die Zeit kann Dein Herz brechen,
have you begging please,
Dich zum Flehen bringen,
begging please.
um Hilfe flehen.

Beyond the door,
Jenseits der Tür,
there's peace, I'm sure.
gibt es Frieden, da bin ich mir sicher.
and I know there'll be no more,
und ich weiß, es wird keine
tears in heaven.
Tränen mehr geben im Himmel.



KASALLA

Alle Jläser huh – Alle Gläser hoch

Ich würd su gään mit dir eine trinke jonn,
Ich würd so gern mit Dir einen trinken gehen,
et jöv suvell zu verzälle.

es gäb` so viel zu erzählen.

Et letzte Mol is iwig her,

Das letzte Mal ist ewig her,

doch dinge Platz he an der Thek,

doch Dein Platz hier an der Theke,

der bliev für immer leer.

der bleibt für immer leer.

Doch ich gläuv daran, dat du uns he sühs

Doch ich glaub daran, dass Du uns hier siehst

und ich dräum davun datt du bei uns bess.

und ich träum davon, dass Du bei uns bist.

Darum häve mer die Jläser dohin wo die Engel sin,

Darum heben wir die Gläser dahin, wo die Engel sind,

denn do bess du, luurst uns zu.

denn da bist Du und schaust uns zu.

Darum alle Jläser huh!

Darum alle Gläser hoch!

Op die Liebe, op et Lävve, op die Freiheit und d'r Dud!

Auf die Liebe und das Leben, auf die Freiheit und den Tod!

Kumm mer drinke uch met denne die im Himmel sin!

Komm, wir trinken auch mit denen, die im Himmel sind!

Alle Jläser huh!

Alle Gläser hoch!

Janz ejal op du jet zo fiere häs,

Ganz egal, ob Du jetzt zu feiern hast

alles oder nix zu verliere häs,

alles oder nichts zu verlieren hast,

alle Jläser zo de Stääne!

alle Gläser zu den Sternen!

Denn die Engel die uns fähle stusse jähn met uns an.

Denn die Engel, die uns fehlen, stoßen gern mit uns an.

Op all die Bilder die lang verbliche sin,

Auf all die Bilder, die lang verblichen sind,

un die Chance die at verstriche sin,

und die Chancen, die schon verstrichen sind,



un en Rund op all die Stolperstein,

und eine Runde auf all die Stolpersteine,

die Fähler, Schramm un der janze Schmu,

die Fehler, Schrammen und den ganzen Schmu,

dat jehürt dozu!

das gehört dazu!

Dorüm alle Jläser huh!

Darauf alle Gläser hoch!

Op die Liebe, op et Lävve, op die Freiheit und d'r Dud!

Auf die Liebe und das Leben, auf die Freiheit und den Tod!

Kumm mer drinke uch met denne die im Himmel sin!

Komm, wir trinken auch mit denen, die im Himmel sind!

Alle Jläser huh!

Alle Gläser hoch!

Ich kann üch do ove fas sinn

Ich kann Euch da oben fast sehen,

Ihr sitzt up ner Wolk halt üch en

Ihr sitzt auf einer Wolke, hakt Euch ein.

Un ihr singt:

Und ihr singt:

Wohoho, wohohohoooo.

Wohoho, wohohohoooo.



PAUL MCCARTNEY

Let it be!

Paul McCartney schrieb das Lied in Gedenken an seine Mutter, die nach einem langen Kampf an Krebs starb, als er 14 Jahre alt war. „Ja, ich hatte eine Menge schlechter Tage in den 60ern. Eines Nachts hatte ich einen Traum von meiner Mutter. Sie starb, als ich 14 war, also hatte ich wirklich eine Weile nichts von ihr gehört, doch sie zu hören, war sehr gut. Es gab mir Stärke. In meiner dunkelsten Stunde kam Mutter Maria zu mir.“

When I find myself in times of trouble,

Wenn ich selbst in Not gerate,

Mother Mary comes to me,

kommt Mutter Maria zu mir,

Speaking words of wisdom –

Spricht Worte voller Weisheit –

Let it be!

Lass es gut sein!

And in my hour of darkness,

Und in meiner größten Düsternis,

she is standing right in front of me,

steht sie ganz nah vor mir,

Speaking words of wisdom –

Spricht Worte voller Weisheit –

Let it be!

Lass es gut sein!

Let it be, let it be!

Lass es gut sein, lass es gut sein!

Whisper words of wisdom –

flüstert Worte voller Weisheit –

Let it be!

Lass es gut sein!

And when the broken hearted people,

Dann kommen die, deren Herzen gebrochen wurden

Living in the world agree,

sie leben in einer verstehenden Welt,

There will be an answer –

Da wird eine Antwort sein –

Let it be!

Lass es gut sein!

For though they may be parted,

Auch wenn sie getrennt sind,

there is still a chance that they will see

ist da immer noch die Chance, dass sie erkennen werden,

there will be an answer –

Es wird eine Antwort geben –

Let it be!

Lass es gut sein!

And when the night is cloudy,

Und wenn die Nacht bewölkt ist,

There is still a light that shines on me,

ist da immer noch ein Licht, das auf mich scheint,

shine on until tomorrow –

es scheint bis morgen –

Let it be!

Lass es gut sein!

I wake up tot he sound of music,

Ich wache auf zum Klang der Musik,

Mother Mary comes to me,

Mutter Maria kommt zu mir,

speaking words of wisdom –

Spricht Worte der Weisheit –

Let it be!

Lass es gut sein!





TRUDE HERR

Niemals geht man so ganz

Wenn man Abschied nimmt,
Geht nach unbestimmt,
Mit dem Wind, wie Blätter wehn,

Sing ma et Abschiedsleed,
Dat sich öm Fernweh driecht,
Um Horizont, Salz und Teer.

Wer singe Püngel schnürt,
Söök, wo er hinjehürt,
Et wie ne Zuch fuhr,
Nit nur ein Zuhuss.

Man läßt vieles hier,
Freund ich danke dir,
Für den Kuß, den letzten Gruß.

Ich will weiter gehn,
Keine Tränen sehn,
So ein Abschied ist lang noch kein Tod.

Niemals geht man so ganz
Irgendwas von mir bleibt hier
Es hat seinen Platz immer bei dir.

Wenn et auch noch so sticht, denn wer in dr Kält
Keen Zukunft sieht,
Maach enem Vagabund
Doch et Hätz net wund,
Fliech e Stück mit
Op singem Weech.

Doch dann lass mich los,
Sieh die Welt ist groß,
Ohne Freiheit bin ich fast schon wie tot.

Niemals geht man so ganz,
Irgendwas von mir bleibt hier,
Es hat seinen Platz immer bei dir.



Niemals geht man so ganz,
Irgendwas von mir bleibt hier,
Es hat seinen Platz immer bei dir.

Ich verspreche dir,
Wenn zurück bei dir,
Wenn der Wind von Süden weht.

Ich saach nit leb wohl,
Dat Wort dat kling wie Hohn,
Völlig hohl maach et joot.

Sieh, ich weine auch,
Tränen sind wie Rauch,
Sie vergehn, dieser Käfig macht mich tot.

Niemals geht man so ganz,
Irgendwas von mir bleibt hier,
Es hat seinen Platz immer bei dir.

Niemals geht man so ganz,
Irgendwas von mir bleibt hier,
Es hat seinen Platz immer bei dir.

Nie verläßt man sich ganz,
Irgendwas von dir geht mit,
Es hat seinen Platz immer bei mir.

DIE BRÜCKE DER TRAUER

von Jörg Zink

Lange stand ich vor der schmalen Holzbrücke,
die sich mit ihrem sanften Bogen spiegelte.
Es war eine Brücke zum Hin- und Hergehen,
hinüber und herüber. Einfach so,
des Gehens wegen und der Spiegelungen.

Die Trauer ist ein Gang hinüber und herüber.
Hinüber, dorthin, wo der andere ging.
Und zurück, dorthin, wo man mit ihm war
Alle die Jahre des gemeinsamen Lebens.

Und dieses Hin- und Hergehen ist wichtig.
Denn da ist etwas abgerissen.
Die Erinnerung fügt es zusammen, immer wieder.
Da ist etwas verloren gegangen.
Die Erinnerung sucht es auf und findet es.
Da ist etwas von einem selbst weggegangen.
Man braucht es. Man geht ihm nach.
Man muss es wiedergewinnen, wenn man leben will.

Man muss das Land der Vergangenheit erwandern,
hin und her, bis der Gang über die Brücke
auf einen neuen Weg führt.



Sabine Sponer

Den ersten Kontakt mit dem Tod hatte die selbständige Photographin bereits in jungen Jahren als ihr Verlobter überraschend verstarb. Geschockt von den Ereignissen und unfähig ihre Gefühle auszudrücken, vergrub sie ihre Trauer mit den Dingen des alltäglichen Lebens. Erst als sich ihr Körper über Jahre immer stärker und gefährlicher gegen die vergrabenen Gefühle wehrte, merkte sie, dass sie ihre Trauer endlich aufarbeiten musste. Mit professioneller Hilfe stellte sie sich ihren Ängsten und kämpfte Stück für Stück aus ihrem Tal der Trauer. Sie lernte, ihre Gefühle ungefiltert zu

begrüßen und zu leben und dankbar zu sein für alles was war, ist und kommt. Diese Lebensart wird mit dem plötzlichen Tod ihres deizehnjährigen Sohns Felix im Dezember 2019 auf eine harte Probe gestellt. Doch anstatt wieder hilflos in das Tal der Trauer abzugleiten und dort zu verweilen, schafft sie es, ihre Dankbarkeit aufrechtzuerhalten und verarbeitet so den Tod ihres Sohnes in einer einzigartigen Weise.

www.facebook.com/sabine.ehlingzellerfotostudio
www.facebook.com/Schweigeseinare/

ERFAHRUNGEN VON TRAUERNDEN

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, dann wollen wir den Verlust meist nicht wahrhaben und glauben, diesen großen Schmerz nicht aushalten zu können.

Abschied nehmen heißt aber Ja zu sagen - Ja zum Leben aber auch Ja zum Tod.

Nur wenn wir lernen, den Tod in unserem Leben zu akzeptieren und ihn vielleicht sogar als Chance für unsere weitere Entwicklung zu sehen, können wir wieder glücklich werden und womöglich sogar davon profitieren.

Im Dezember 2002 starb mein Verlobter völlig unerwartet an plötzlichem Herzversagen. Er wurde nur 32 Jahre alt. Im Dezember 2019 starb mein Sohn völlig unerwartet an plötzlichem Herzversagen. Er wurde nur 13 Jahre alt.

Zwei Todesfälle aus dem Nichts – die mich bis ins Tiefste erschüttert und traumatisiert haben, an denen ich jedoch gewachsen bin und die mir neue Wege offenbarten die ich ansonsten niemals gegangen wäre.

Zwei Meilensteine in meinem Leben, die größten Schmerz, aber auch größtes Potential mit im Gepäck hatten. Zwei ähnliche Schicksale - und doch zwei Trauerwege wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten. Verdrängung funktioniert auf Dauer nicht. Beim „ersten Mal“ ging ich den Weg, den die meisten Menschen ganz automatisch

gehen, wenn Ihnen der Tod zum ersten Mal „passiert“.

Nach der anfänglichen Schockstarre fing ich sehr schnell an zu verdrängen. Ich glaubte, diesen Schmerz nicht auszuhalten – also drückte ich meine Trauer mit all ihren Facetten weg so gut ich eben konnte. Ich wollte nicht darüber nachdenken, ich wollte diese Schmerzen nicht spüren, und ich schluckte meine Tränen runter anstatt sie zu weinen. Ich lenkte mich ab. Ich war immer aktiv und auf Achse. Ich arbeitete zu viel, trieb zu viel Sport, feierte zu viel und war immer mit irgendetwas beschäftigt. Der Fernseher lief, das Radio lief, ich traf mich mit anderen Menschen. Hauptsache, es wurde nicht still um ich herum, denn Stille bereitete mir größtes Unbehagen. Ich wollte mein Leid nicht fühlen und ich dachte, es würde vielleicht mit der Zeit weniger und irgendwann aufhören, wenn ich es nicht beachtete.

Ich wusste damals nicht, dass Gefühle, vor allem die in der Trauer, nicht einfach so verschwinden. Ich wusste nicht, wie (überlebens-)wichtig es ist, Gefühle zu leben.

Ich lebte meine anstrengende und energieraubende Verdrängungstaktik viele Jahre. So lange, bis ich kurz nacheinander gleich zwei Krebsdiagnosen bekam, die mich dann endlich, in einem schwierigen Prozess, zum Umdenken brachten.

Ich begriff, dass ich meine Gefühle überhaupt nicht ernst genommen und völlig

unterschätzt hatte - vor allem diejenigen, die mir in der Trauer so völlig „unpassend“ vorkamen. Dazu gehörte z.B. die Wut auf meinen Verlobten, weil er mich hier hat sitzen lassen. Für diese Gefühle schämte ich mich und so gab ich vielen meiner unliebsamen Gefühle überhaupt keine Daseinsberechtigung.

Ich versuchte, sie zu ignorieren – aber dadurch zog sich mein erster Trauerprozess in die Länge wie zäher Kaugummi.

Gefühle verschwinden nicht einfach so. Es kostete mich unendlich viel Energie, meine Trauer nach all den Jahren endlich zu leben, sie ernst zu nehmen und all meine Themen aufzuarbeiten.

Sie war in den Jahren der Verdrängung nicht weniger geworden, im Gegenteil. Die klaffende Wunde hatte sich, bildhaft gesehen, zwar mit der Zeit verschlossen, aber sie war nicht verheilt, sondern eiterte im Inneren immer weiter. Als ich nun, nach all den Jahren, versuchte, vorsichtig den Schorf abzukratzen, platze die Wunde, endlich vom inneren Druck befreit, wieder auf und ich kam gar nicht mehr drum herum, sie Stück für Stück zu reinigen damit sie im Anschluss wirklich komplett ausheilen konnte.

Es war ein unglaublich schmerzhafter Weg, den ich nach so langer Zeit nun komplett alleine gehen musste, weil mein Umfeld überhaupt nicht wusste, was mit mir auf einmal los war. Mein Verlobter war doch nun schon so lange tot, ich müsste doch mittlerweile längst „darüber hinweg“ sein.

Ich ging durch meine persönliche Hölle, aber ich schaffte es Schritt für Schritt, all meine Täler zu durchschreiten und ich lernte und begriff in dieser Zeit, dass die Verdrängung wie eine tickende Zeitbombe wirkt und somit die ungesündeste Art der „Trauerbewältigung“ überhaupt ist. Leider ist sie aber auch nach wie vor die meist verbreitete Art. Dies beweisen zum Beispiel Sätze wie: „du brauchst Ablenkung“ – „ich stürze mich in Arbeit“ – „ich kann nur nach zwei Gläsern Rotwein einschlafen“ – „gönn dir was Schönes - dann geht es dir gleich besser“...

In meinen Augen ist dies eine absolute Katastrophe für die gesamte Bevölkerung und eine Erklärung, für all die inneren Krankheiten bei denen „etwas wuchert“ oder „wächst“ was dann großes Leid verursachen kann.

Ich finde es unendlich traurig, dass uns diese so wichtigen Dinge nicht schon in der Schule beigebracht werden. Sie wären so viel wichtiger als so manches, unsinniges Schulfach...

Nach meinen schmerzvollen Erfahrungen mit dem Tod war mir klar: sollte ich noch einmal in so eine schwierige Lage kommen, musste ich mich von Anfang an intensiv mit meiner Trauer auseinandersetzen. Ich spürte, dass ich diesen Weg, den ich gegangen war, kein zweites Mal unbeschadet überstehen würde und ich wusste, ich musste meine Gefühle beim nächsten Mal von Anfang an ernst nehmen.

Ich war beruhigt, denn nach all der Arbeit mit mir selbst kannte ich nun den einzigen Weg aus diesem Dilemma.

Und diese Krisenkompetenz half mir dann tatsächlich. Als mein Sohn starb wusste ich vom ersten Moment an: Ich würde es überleben.

Unser aller Problem ist, unsere Angst vor dem großen Unbekannten – dem Tod. Es war nicht so, dass dieser neue Verlust deshalb weniger weh tat. Der reißende, bohrende, pochende Grundschmerz war genau derselbe und weil es sich dieses Mal um mein Kind handelte, war der Schmerz sogar noch um einiges intensiver.

Aber ich konnte beim zweiten Mal, aufgrund meiner Erfahrungen, viel besser mit ihm umgehen und ich hatte gelernt, dass es nur einen einzigen Weg aus dem tiefen Tal der Trauertränen gab.

Es ist ausschließlich die Akzeptanz, für mich nur mit Hilfe der Dankbarkeit, die uns aus dem Tal der großen Trauer befreien kann. Alles andere ist der pure Wahnsinn. Aber wie sollte ich akzeptieren, dass mein einziger, völlig gesunder Junge gestorben war? Einfach so.

Wie sollte ich akzeptieren, dass sein Herz ohne Vorwarnung aufhörte zu schlagen? Einfach so.

Wie sollte ich akzeptieren, dass weder ich, noch sein Vater bei ihm war als es passierte? Einfach so. Und trotz dieser Zweifel wusste ich, ich MUSSTE es akzeptieren.

Schreiben als Therapie

Aus einem inneren Drang heraus fing ich an, mich öffentlich mitzuteilen. Ich hielt die Grabrede für mein Kind in unserer übervollen Stadtpfarrkirche und ich fing an zu schreiben. Aber nicht für mich alleine, ich hatte das große Bedürfnis, meine Gedanken mit anderen Menschen zu teilen. Trotzdem hatte ich große Zweifel. Warum tat ich das? Woher kam dieses Bedürfnis? Ist Trauer nicht etwas ganz Individuelles und Persönliches? Etwas Intimes und Eigenes? Etwas, worüber „man“ nicht spricht?

Es stimmt, jeder trauert auf seine eigene Art und Weise - meist intim und zurückgezogen; denn wer in unserer Verdrängungsgesellschaft spricht schon gern über dieses große, unangenehme und angsteinflößende Thema? Wer traut sich denn schon ran an das große Tabu „Tod“ das uns doch im Grunde früher oder später alle betrifft?

Nur sehr wenige Menschen wollen sich wirklich damit befassen.

Ich tue es...

Weil ich kein zweites Mal toxische Wege gehen möchte, die mich krank machen können.

Als mein Sohn starb, begann ich, über den Tod und über meine Gefühle zu schreiben und ich spürte schnell, wie unglaublich heilend dieses Schreiben für mich war.

Während des Schreibens kommen oftmals die Einsichten in mir hoch; ich erlange das Verständnis für die Zusammenhänge und komme somit immer mehr in die Heilung. Ich stellte meine Texte auf Facebook (Sabine Sponer AuszeitSeminare) online - öffentlich und für jeden lesbar.

Im Grunde stelle ich damit meine unendliche Trauer quasi zur Schau - was mir zu Beginn viele unverständliche Blicke, Kopfschütteln und zum Teil auch böartige und abwertende Kommentare einbrachte.

Trotzdem machte ich unbeirrt weiter - Tag für Tag.

Warum ich das tat, wusste ich zu Beginn nicht wirklich, ich tat es aus purer Intuition. Diese Worte wollten einfach an die Öffentlichkeit. Ich konnte irgendwie gar nicht anders und die Kommentare der Menschen, die mein Handeln in keiner Weise nachvollziehen konnten, taten mir zwar oft sehr weh, konnten mich aber dennoch nicht davon abhalten weiter zu machen. Und ich wusste auch sehr bald, warum ich einfach weiterschreiben musste denn bereits nach kürzester Zeit wurden meine Texte von bis zu 25 000 Menschen pro Artikel gelesen und ich spürte, auch anhand der vielen privaten Nachrichten die mich erreichten, dass ich mit meinen Worten die Herzen der Menschen erreichte.

Ich konnte Trost spenden, ich konnte Zuversicht schicken, ich konnte helfen - und das

nur, weil ich meine Trauer öffentlich lebte und ihnen Ausdruck verlieh.

Durch meine Entscheidung, meine Trauer öffentlich zu leben, dieses Tabu zu brechen blieben mir die ungesunden Formen der Trauer quasi (glücklicherweise) verwehrt und mein Trauerprozess ist dadurch ein komplett anderer als „üblich“. Wer fast jeden Tag über seine Gefühle im Prozess der Trauer schreibt, der kann sie unmöglich verdrängen. Ich tue dies, wenn man es so betrachtet, also auch aus einer Art Selbstschutz heraus. Ich trauere öffentlich, vom ersten Tag an, und bereits nach nur wenigen Wochen fühlte ich dadurch eine fast schon glückselige Dankbarkeit in mir, wenn ich intensiv an mein Kind dachte. Bei meinem Verlobten dauerte dieser Prozess viele schmerzvolle Jahre.

Damit möchte ich nicht behaupten, dass jeder Mensch öffentlich trauern sollte, dies ist einfach nur mein Weg, den ich für mich entdeckt habe. Ich möchte damit nur ausdrücken, dass niemand die Notwendigkeit, Trauer, mit jeder Faser seines Seins zu (er) leben, unterschätzen sollte.

Mir persönlich tut es einfach gut, meine Gefühle durch geschriebene Worte auszudrücken. Dadurch werden sie für mich sichtbar und regelrecht greifbar - und während des Schreibens komme ich automatisch ins verstehen... Und in dem Moment, in dem ich verstehe, warum etwas so passiert wie es passiert, wenn ich das „Große Ganze“ dahinter quasi durchschaue, geschieht Heilung. Ein anderer Mensch braucht aber vielleicht

einen komplett anderen Weg. Jeder Mensch ist anders, und genauso ist jeder Trauerprozess anders.

Was mir damals, beim ersten Mal geholfen hätte, wäre eine Art Seminar gewesen in denen ich verschiedene dieser Wege hätte kennenlernen können. Leider wird in diesem Bereich sehr wenig angeboten. Aus diesem Grund gehört es nun zu meinen neuen Aufgaben in meinem neuen Leben dazu, solche Möglichkeiten für andere, trauernde Menschen zu schaffen. Mittlerweile biete ich Seminare an, wie ich sie mir selbst damals gewünscht hätte. Ich zeige den Menschen, die sich verirrt haben, verschiedene Wege auf. Ich nehme sie ein Stück weit an die Hand - als begleitende Hilfestellung damit sie ihren eigenen Weg finden können. Diese Arbeit als intuitive Trauerbegleiterin erfüllt mich mit tiefem Frieden und ich hätte sie nie entdeckt, hätte ich nicht diese Schicksalsschläge erlebt.

Dankbarkeit ist nie der Motor für ein glückliches Leben

Neben den schonungslos ehrlichen Texten über meine innerste Gefühlswelt, führe ich seit Jahren ein Dankbarkeitstagebuch - ebenfalls öffentlich auf Facebook.

Hier mache ich mir jeden Abend bewusst, für was ich an jedem einzelnen Tag dankbar bin und schreibe einen kleinen Text dazu, den ich dann zusammen mit meinem persönlichen „Bild des Tages“ online stelle.

Manchmal sind es große Dinge, manchmal aber auch nur ganz kleine. Diese Dankbarkeit wirkt wie ein Motor, wie ein Magnet, sie treibt mich an und zeigt mir jeden Tag aufs Neue, wie schön das Leben, trotz all der Verluste ist.

Ich trauere komplett anders - und in meinen Augen wesentlich „gesünder“ als die meisten Menschen es tun.

In der Trauer bin ich wie ein kleines Kind. Es heißt ja, dass Trauer für uns Erwachsene wie ein tiefer, bedrohlicher und dunkler Fluss ist, durch den wir hindurch schwimmen müssen, um dann vielleicht irgendwann erschöpft ans andere Ufer zu gelangen. Kinder dagegen seien in der Trauer sogenannte Pfützenspringer. Sie patschen hin und wieder richtig böse rein und werden zwischendurch auch mal so richtig unangenehm nass, dann weinen sie und schreien ihre Gefühle aus sich heraus, aber dann scheint für sie auch ganz schnell wieder die Sonne und sie sind ausgelassen und fröhlich.

Trauer muss nicht immer nur negativ sein. Wem es nicht mehr wichtig ist was andere von ihm denken, der kann ganz genau so leben. Der kann seine Trauer so nehmen wie sie ist. Durch mein öffentliches Leben ist mir dieser Sprung gelungen und hat mich dadurch von vielen auferlegten Zwängen und fremden Glaubenssätzen befreit.

Als Kraftort habe ich die Natur für mich entdeckt und statt wie früher vor dem PC oder dem Fernseher zu sitzen, verbringe ich heute unglaublich viele Stunden mit meinem Hund in der Natur. Ich habe eine neue Berufung entdeckt und ich habe grenzenloses Vertrauen in mein Leben bekommen.

Die Trauer hat mich stark und frei gemacht. Wir leben hier auf der Erde in der Dualität. Es

gibt nichts Schlechtes – ohne etwas Gutes. Man muss nur lernen, es auch zu sehen. Ich wünsche allen trauernden Menschen einen gesunden Umgang mit diesem Thema und ich wünsche mir von Herzen, das die Trauer endlich aufhört „TABU“ zu sein.

In Liebe
Sabine Sponer
(mit Tom & Felix im Herzen)

Anmerkung der Redaktion:

Die Trauerbegleiterinnen des Ambulanten Hospiz Morbach sind gern für alle Menschen da, die nach dem Verlust eines lieben Menschen Unterstützung auf ihrem Weg durch die Trauer suchen.

Sprechen Sie uns an!



Ursula Kerber

Die Autorin Ursula Kerber lebt in Saarlouis. Seit vielen Jahren ist Schreiben für sie ihr Ausdrucksmittel, der Welt im Großen und Kleinen entgegen zu treten und sie sehr feinspürig zu erfassen. Zum einen entstehen so Texte in Hochdeutsch, ebenso aber auch Texte im beheimateten Rodener Platt. Mit der Übertragung des Gedichtes „Gang“ des Autors Peter Eckert, vom rheinfränkischen in den moselfränkischen Dialekt, hat Ursula Kerber ihrer Mutter ein Stück Heimat mit auf den letzten Weg gegeben. Worte, die über ihren Inhalt hinaus, den Klang der Heimat mit sich tragen und somit auch alles Gefühl ausdrücken, das mit diesem Menschen verbunden war und ist.

Der Himmel ist sommerblau, die Kastanie trägt rote Kerzen. Der Tod war erwartet.

Fünf Angehörige, der Bestatter und der Pastor stehen an diesem Mittwoch Ende April 2020 in gebührendem Abstand um die mit Rosen geschmückte Urne, um das Grab, in Corona-Zeiten, in denen auch der letzte Gang ausdrücklich reglementiert ist. Weihwasser und Erde dürfen nicht verwendet werden, Gedenkgottesdienste finden nicht statt.

Mama lebte schon ein paar Jahre mehr und mehr in ihrer eigenen Welt, die von Besuch zu Besuch im Außen ein Stückchen kleiner schien. Ihre Innenwelt wurde hingegen merklich immer heller, sie freute sich und lachte, strahlte. Sie ließ uns spüren, wer zu ihr gehört. Leichtes Abschiedsglück.

Und dann an der verschlossenen Eingangstür zur Seniorenresidenz das große weiße Schild: BESUCHSVERBOT, die Erläuterungen darunter verschwimmen in Tränen. Besuchsverbot, die kleine Welt wird eng; Telefonkontakte mit dem Pflegepersonal, Erleben aus Dritter Hand, dankbar für die liebevolle Betreuung.

Die Nachricht, Mama wird schwächer, banges Hoffen, Besuchsverbot. Nach Tagen dann die Ausnahmegenehmigung, letzter Besuch unter absoluten Schutzbedingungen. Mamas kleines Gesicht in den Kissens, die Augen geschlossen. Wie zeigt man Gesicht mit Maske, wie spürt man zaghaftes Streicheln mit festen Schutzhandschuhen? Herzen finden ihre Nähe in dieser kurzen kostbaren Begegnung. Ein schwerer Heimweg mit der tröstenden Gewissheit, Mama wird liebevoll

FRIEDHOFSSPAZIERGANG AUF DEM ALTEN FRIEDHOF SAARLOUIS

Unter einem blauen Himmel gehe ich und überlasse mich der Wegführung des Alten Friedhofs in Saarlouis, der 1773 angelegt wurde. Ich lese Namen auf alten Grabstellen, entziffere bemooste Buchstaben, spüre fremden Schicksalen nach.



Inmitten einer Stadt liegt dieser friedliche Garten, in dem die Engel wohnen, still und in sich gekehrt. Sie haben ihren Platz gefunden, suchen keine Wege mehr wie wir Erlebenden; sie sind am Ziel. Mich zu leiten liegt ihnen fern. Auf meinen ziellosen Wegen durch den friedlichen Ort spricht mich plötzlich ein Mann an, der sich dort zu Hause fühlt und die Pflege des Friedhofes übernommen hat. Sorgsam wacht er über alles, was dort grünt und wächst sowie allem, was dort ruht. Er bewahrt die Namen vor dem Verblässen und Geschichten vor dem Vergessen. Vor allem aber behütet er die Engel. Sie, denen seit jeher die Last des Behütens aller Menschen auf die fedrigen Schultern gelegt wurde, haben hier einen Menschen gefunden, der bereit ist, ihnen Schutz zu geben. Er macht ihre Stille möglich. Welch ein Geschenk.



Irgendwann spült mich die Zeit wieder in das laute Treiben der Stadt. Zwischen Wegzeichen Ampeln und Beschilderungen finde ich meinen Weg zurück in den Alltag. Ein wenig der Stille des Friedhofes nehme ich mit.



Friedhöfe - ob in Saarlouis oder anderswo - überall erwarten sie uns, beschenken uns mit ihrer Stille und dem, was es zwischen Himmel und Erde wahrzunehmen gilt.

Autorin: Dorothee Anton / Photos: Südfriedhof Wiesbaden



DER ENGEL DER HEILUNG

Heilung bedeutet nicht, dass du deine Wunden nicht mehr spürst

Sie werden zu dir gehören, ohne dass sie dich am Leben hindern
Ja, sie werden dich sogar lebendig halten,
sie werden zu einer Quelle des Lebens für dich.

Dort, wo du verwundet warst,
dort wirst du offen sein für die Menschen um dich herum,
dort wirst du sensibel reagieren
wenn sie von ihren Wunden erzählen.

Dort kommst du in Berührung mit dir selbst
mit deinem wahren Selbst.

TRAUERWEGE GEMEINSAM GEHEN – TRAUER BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Es ist für niemanden leicht, über Sterben, Tod und Trauer zu sprechen.

Besonders schwer fällt es vielen Erwachsenen, mit Kindern über diese Themen zu sprechen. Oft aus Angst etwas Falsches zu sagen, oder die Kinder mit dem Thema zu überfordern.

Wir wünschen niemandem eine traurige Erfahrung, besonders nicht unseren Kindern und Jugendlichen.

Dennoch weiß keiner, was in seinem Leben passiert. Kinder werden in ihrem Alltag häufig mit Abschied und Tod konfrontiert. Sie sehen Bilder von Menschen, die verstorben sind, einen toten Vogel im Garten, müssen sich von ihrem Haustier verabschieden oder von ihrem Freund, der in eine andere Schule wechselt. Sicherlich gäbe es noch viele Dinge, die man hier aufzählen könnte.

Kinder vor Verlust und Trauererfahrungen fernzuhalten, sie davor zu schützen ist kaum möglich, deswegen müssen wir als Gesellschaft lernen damit umzugehen. Kinder damit nicht konfrontieren zu wollen, spiegelt häufig unsere eigenen Ängste und Unsicherheiten. Sicherlich spielen auch persönliche Erfahrungen im Umgang mit Tod und Trauer dabei eine Rolle.

Kinder zu schützen, heißt nicht sie vor Traurigem zu bewahren, sondern für sie da zu sein, sie zu begleiten und dabei zu unterstützen ihren Gefühlen Ausdruck zu ver-

leihen und ihnen ihre Fragen kindgerecht zu beantworten.

Der Tod eines nahestehenden Menschen kann für jeden Menschen furchtbar sein. Bei Kindern und Jugendlichen führt dies zu Veränderungen und Herausforderungen, die überall spürbar sind, in ihrem physischen und psychischen Wohlergehen, ebenso in ihrer Entwicklung und ihren Beziehungen. Kinder reagieren oft sehr unterschiedlich auf den Verlust. Trauer hat viele Gesichter, es gibt nicht das eine Gefühl, die eine Reaktion, Trauer bei Kindern ist spontaner, als die eines Erwachsenen. Bei Kindern spricht man häufig von „Trauerpfützen“. Bildlich gesehen springen Kinder in die Trauerpfütze und durchleben den Trauerschmerz mit all seinen Emotionen und springen raus und widmen sich wieder ihrem Spiel, können fröhlich sein und lachen. Kinder schützen sich dadurch vor Überforderung.

Oft ist es für Erwachsene schwer, die Reaktionen der Kinder mit deren Trauer in Verbindung zu bringen, da diese für uns Erwachsene nicht typisch sind und nicht im Zusammenhang mit dem Tod des nahestehenden Menschen gesehen werden. Häufig auch, weil z.B. Veränderungen im Verhalten des Kindes erst sehr viel später nach dem Tod auftreten. Kinder können nur betrauern, was sie verstehen. Das Begreifen des Todes und der damit verbundenen Veränderungen im Alltag findet in allen möglichen Situationen immer wieder statt und verändert sich nochmal mit zunehmendem Alter des Kin-

des. Die Endgültigkeit des Todes realisieren Kinder meist erst im späten Grundschulalter.

Wichtig ist, dass man in der Begleitung mit trauernden Kindern immer deren emotionalen und kognitiven Entwicklungsstand im Blick behalten sollte. In jeder Altersstufe verändert sich für unsere Kinder der Blick auf die Welt und somit auch ihre Vorstellungen vom Tod. Bei Kindern unter acht Jahren, ist die Vorstellung von Sterben und Tod sehr unterschiedlich und abhängig vom Entwicklungsstand und möglichen Erfahrungen, die sie schon gemacht haben. Auch der Umgang mit dem Thema innerhalb der Familie spielt dabei eine Rolle.

Daher ist es wichtig, dass die Erklärungen für das Kind verständlich und seinem Entwicklungsstand angepasst sind. Aber vor allem ist die Bereitschaft zum Gespräch wichtig. Als Begleiter ist es notwendig, die versteckten Bedürfnisse oder Ängste hinter dem Verhalten der Kinder zu erkennen und diese als Reaktion auf den Verlust zu sehen. Kinder brauchen Unterstützung von Menschen, die den Schmerz, das Gefühl gemeinsam ansehen, ihn zugestehen und nicht wegtrösten oder gar davon ablenken. Den Schmerz wahrnehmen und dem Kind



zutrauen, dass es diese Situation meistern kann und es dann auch wieder (anders) gut werden kann. Es ist nicht die Trauer, die unschöne Emotionen auslöst, in Wirklichkeit ist der Verlust das Schwere und die Trauer, die einzige Möglichkeit, die dadurch entstandenen Wunden heilen zu lassen.

Für Familien ist es wichtig, gemeinsam mit Verlust, Abschied und Tod umgehen zu lernen und Kinder dabei nicht auszuschließen.

„Lange saßen sie da und hatten es schwer. Aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht“ Zitat: Astrid Lindgren aus Ronja Räubertochter

Im Rahmen der Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche gehen wir auf die individuellen Bedürfnisse der Familien ein. Wir möchten unterstützen bei der Auseinandersetzung und dem Miterleben von Krankheit, Tod und Trauer.

Wenn sie Unterstützung und Hilfe benötigen, bitte melden Sie sich!

Photo: Alexandra Thomas

Autorin: Alexandra Thomas

WANDERN MIT MENSCHEN IN TRAUER – TRAUER BEWEGT!

Nach dem Verlust eines lieben Menschen ist die zuvor so vertraute Welt plötzlich verändert. Die Perspektiven wirken verzerrt und verschoben. Nichts scheint mehr an seinem ursprünglichen Platz zu sein. In dieser so veränderten Welt einen Weg zu finden, ist schwer und erfordert viel Kraft.

Viele Menschen erfahren tiefe Ruhe und können neue Kraft schöpfen, wenn sie in die Natur gehen. Ein langer Spaziergang in der Stille des Waldes hat eine klärende und reinigende Wirkung. Diese grundlegende Erfahrung haben Menschen von jeher in schwierigen Zeiten genutzt. In vielen früheren Kulturen in der Bibel, im alten Griechenland sowie in Märchen und Mythen gibt es Riten des Übergangs, um im Spiegel der Natur Sinn zu finden und Lebensübergänge in einem größeren Sinnzusammenhang zu begreifen. Im Spiegel der unverstellten Natur konnte es gelingen, sich selbst wieder auf die Spur zu kommen und jenseits gewohnter Pfade Antworten für den weiteren Weg zu finden. (Heisig, 2013 Patmos)*

Unter dem Leitgedanken Trauer bewegt laden wir in regelmäßigen Abständen Menschen in Trauer ein, gemeinsam mit anderen Trauernden in die Natur zu gehen und mit allen Sinnen unterwegs zu sein, um die Welt neu zu entdecken:

Wie riecht die Luft? Wie nehme ich die Berührung des Windes wahr? Welche Licht und Schattenspiele zeichnen sich im Blattwerk

der Bäume ab? Was liegt auf meinem Weg? Entdecke ich Spuren von Vergehendem und Neuem? Was berührt und bewegt mich?

Immer wieder halten wir inne, versuchen bewusst einen festen Stand zu finden und den Boden unter uns wahrzunehmen. Wir nehmen den eigenen Atem wahr und schauen uns um. Unbeschwertes Atmen... wie oft scheint es in Zeiten der Trauer und des tiefen Schmerzes kaum möglich! Hier in der Natur üben wir es bewusst. Eine kleine Übung, die uns vielleicht auch später, in den atemlosen Momenten des Alltags, ein wenig Erleichterung bringen kann. Einatmen und ausatmen. Den Atem so spüren, wie er ist, ohne etwas daran verändern zu wollen. Nicht mehr. Und nicht weniger.

Eine kleine Weile lang vergewissern wir uns auf diese Weise: Ich stehe mit beiden Beinen auf dem Boden, ich habe (m)einen Standpunkt, bin dennoch beweglich und sehe die Welt mit meinen Augen.

Gedichte, wie beispielsweise das der Autorin Gisela Nietsch-Ochs, wirken dabei unterstützend. (S. 36)

Bewusste Geh- Übungen laden dazu ein, der Frage Raum zu geben: Wie geht es mir.... wie bewegt „es“ mich? Was im Alltag oft allzu schnell beantwortet wird, hat hier Zeit zur tiefen Frage zu werden und kann schließlich auch im Gespräch mit den Wegbegleitern zum Ausdruck kommen.

Wir gehen, setzen Fuß vor Fuß und spüren was es braucht, unseren eigenen Rhythmus zu finden. Langsam geschieht, was der Schriftsteller Martin Walser einmal so in Worte fasste: „ Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.“

Überall in der Natur können wir auf unseren wechselnden Wegstrecken im bewussten Wahrnehmen auch symbolische Hinweise für das Unterwegs-Sein im Leben – gerade in Zeiten der Trauer – finden: Steine, für die Dinge, die uns stolpern lassen – aber auch kleine Blumen für das, was versteckt aufzublühen vermag. Immer wieder auch tief verwurzelte Bäume, die manchmal klare Fragen vermitteln.



„Was schenkt mir Halt?“

Und ab und zu schenkt uns die Natur ein Bild, das uns das Herz weit werden lässt.



• • • • •
•
• Für mich gibt es nur ein Gehen auf
• Wegen, die Herz haben. Auf jedem
• Weg gehe ich, der vielleicht ein Herz
• hat. Und die ganze Herausforderung
• besteht darin, den Weg in seiner
• ganzen Länge zu gehen.
•
• Und dann gehe ich
• und sehe
• und sehe
• atemlos
•
• Carlos Castanedas
•
• • • • •

Musik, Gedichte, Achtsamkeitsübungen und Austausch im Gespräch – all das wirkt zusammen auf besondere Weise inmitten der Natur.

In wie weit sich die Menschen, die sich mit uns auf den Weg machen, all diesem öffnen, entscheidet jede/r selbst. Nichts muss sein, doch alles darf. Im Wissen, nicht allein zu gehen, zusammen mit Menschen unterwegs zu sein, die Schmerz, Verlust und Trauer kennen, wird Vieles möglich.

Was von dieser gemeinsam verlebten Zeit nehmen wir mit in den Alltag? Haben wir einen neuen Gedanken entdeckt? Was möchte jede/r für sich bewahren? Fragen, zu denen wir uns austauschen können, wenn wir zum Abschluss jeder Wanderung an gemütlichen Orten einkehren, um uns zu stärken und schließlich wieder nach Hause zurück kehren.

Über das Angebot einer Wanderung in Gruppen hinaus, bieten wir auch Einzelpersonen die Möglichkeit, allein in Begleitung einer Trauerbegleiterin einen der Wege zu gehen. Bei Interesse für diese Angebote wenden Sie sich bitte an die Koordinationsstelle des Ambulanten Hospiz Morbach:

Telefon: 06533- 9595637
Mail: kontakt@hospiz-morbach.de

Autorin und Photos:
Dorothee Anton



MITTEN AM TAG

Halt an
schau dich um
wo stehst du?

Halt an
Richte dich aus;
Schau in jede Richtung,
die dir als Möglichkeit winkt.

Halt an
du bist nicht die Mitte,
aber du kannst die Mitte sein.

Halt an
spür in den Füßen
was trägt,
spür bis in die Haarspitzen,
was dich aufrichtet

Und dann
geh den nächsten Schritt

Claudia Nietsch-Ochs



WEGSEGEN

sei gesegnet auf deinem Weg
mit Kraft für den nächsten Schritt

sei gesegnet mit Selbstvertrauen
das dich deinen ganz eigenen Weg
finden und gehen lässt

sei gesegnet mit Weisheit
die dich den sinnvollen
vom Irrweg unterscheiden lässt

sei gesegnet mit Ausdauer
die dich das lohnende Ziel erreichen lässt

sei gesegnet mit Erfrischung und Stärkung
mit Hoffnung und Mut

sei gesegnet mit guter Begleitung
die dich die Mühsal des Weges vergessen
lässt

sei gesegnet mit einer großen Vision
die dich beflügelt

sei gesegnet mit dem Glück
auf deinem Weg immer wieder
Heimat zu finden

Beate Schlumberger



STATISTIK 2019

Bereits nach Lektüre des HOSPIZLICHTs bis zu dieser Stelle haben Sie einen guten Einblick in unsere vielfältigen Tätigkeiten und Angebote erhalten. Hier werden wir nun auf statistische Daten eingehen und Ihnen so einen Einblick in den Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst Morbach geben.

Im Ambulanten Hospiz Morbach waren im Jahr 2019 drei hauptamtliche Mitarbeiterinnen als PalliativCare-Fachkräfte und Koordinatoren beschäftigt. Durch Teilzeitarbeitsmodelle besetzen diese drei Hospizfachpflegekräfte insgesamt etwa 1,75 Vollzeitstellen. Als ehrenamtliche Sterbebegleiter waren im Jahr 2019 insgesamt etwa 53 Personen gemeldet.

Diese Anzahl setzt sich aus Vorstandsmitgliedern des Christlichen Hospizverein Morbach e.V. und den patientennah tätigen Sterbebegleitern zusammen - wobei es hier zu Überschneidungen kommt, da auch Vorstandsmitglieder weiterhin als patientennahe Sterbebegleiter tätig sein können und sind.

Zusammen konnten wir 38 Frauen und 27 Männer, also insgesamt 65 Schwerkranke bis zu ihrem Tod begleiten, was in der hospiz-

lichen Welt als „abgeschlossene Begleitung“ bezeichnet wird. Von diesen abgeschlossenen Begleitungen wurden lediglich 25 rein durch die Tätigkeit der hauptamtlichen Hospizpflegefachkräfte bewerkstelligt - bei den restlichen 40 wurden immer auch ehrenamtliche Hospizbegleiter als Begleiter einbezogen. Dies kommt daher, dass manche unserer Patienten nur eine

Beratung durch die Hauptamtlichen wünschten oder die Begleitungsdauer zu gering war, um einen ehrenamtlichen Hospizbegleiter hinzuziehen zu können. Für alle Begleitungen haben die ehrenamtlichen Begleiter einen zeitlichen Einsatz inklusive der Fahrtzeiten von 1050 Stunden erbracht.

Mit 36 Patienten sind mehr als die Hälfte der von uns 2019 begleiteten Menschen an einem Krebsleiden verstorben; dicht gefolgt von nicht bösartigen internistischen Erkrankungen (14 Patienten). Die restlichen 15 Patienten verstarben an sonstigen Krankheiten wie zum Beispiel Alzheimer. 55 Patienten verstarben in stationären Einrichtungen der Alten-, Behinderten- und Jugendhilfen und im eigenen Zuhause oder im Zuhause der Familie. Somit war es bei den allermeisten

unserer Patienten möglich, den Wunsch über das Versterben in den eigenen Häuslichkeiten zu erfüllen. In einem stationären Hospiz verstarben lediglich 6 unserer Patienten, im Krankenhaus nur 4. Diese Zahlen zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind und geben Grund zur Freude: können wir doch den Wunsch der meisten sterbenden Menschen zuhause zu sterben erfüllen.

Von unseren insgesamt 65 Begleitungen im Jahr 2019 dauerten die meisten (18) zwischen ein und fünf Monate, dicht gefolgt von 15 Begleitungen zwischen 2 Wochen bis zu einem Monat. 11 unserer Begleitungen dauerten eine Woche bis zu unter 2 Wochen und 7 Patienten konnten wir lediglich unter einer Woche begleiten.

Andererseits begleiteten wir 8 Sterbende und Schwerkranke zwischen 6 und 11 Monate - was bedeutet, dass 6 unserer Begleitungen über ein Jahr - also entweder in das Jahr 2019 hinein oder aus dem Jahr 2019 hinaus - dauerten.

Beim Betrachten der Zahlen fällt auf, dass es eine recht starke Konzentration auf kurze Begleitungen auf der einen Seite und dann wieder auf Langzeitbegleitungen auf der anderen Seite gibt. Dies zeigt einerseits, dass die häusliche Pflege und die Umsorge der Familie daheim sehr lange möglich ist und unser Ambulantes Hospiz erst spät, also kurz vor dem Versterben kontaktiert wird. Andererseits lässt sich erkennen, dass - aus Erfahrungswerten heraus - besonders bei Schwerkranken und älteren Menschen in Pflegeeinrichtungen

(siehe z.B. unser Kooperationspartner das Marienhaus Seniorenzentrum Morbach) eine hospizliche Begleitung gern in Anspruch genommen wird, welche sich dann auch über viele Jahre hinweg aufrechterhalten kann.

Bei Betrachtung der Altersstruktur unserer abgeschlossenen Begleitungen bestätigt sich die Vermutung, dass mit zunehmendem Alter eine Begleitung durch einen ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst wahrscheinlicher wird. So waren 2019 insgesamt 53 Menschen unserer abgeschlossenen Begleitungen älter als 70 Jahre, nur 11 Menschen waren zwischen 50 und 69 Jahren und dann mit großem Abstand 1 Patient im Alter zwischen 30 und 49 Jahren.

Unsere drei hauptamtlichen Hospizfachpflegekräfte waren 2019 insgesamt 600 Stunden tätig - davon etwa 250 Stunden im direkten Kontakt zu den Begleitungen und 150 Stunden auf dem Weg hin oder von den Begleitungen. Den restlichen Teil, also 200 Stunden wendeten die Hauptamtlichen für andere Tätigkeiten wie institutionelle Kontakte zu Ärzten und Pflegediensten oder für telefonische Beratungen von Sterbenden und Schwerkranken auf. Auch die Kontaktpflege und Koordination mit den ehrenamtlichen Hospizbegleitern kommt hier noch dazu. Über die Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen bis zu deren Tod hinaus, bieten wir auch Trauerbegleitungen an. Unsere professionell ausgebildeten Trauerbegleiter führen Einzeltrauergespräche mit Hinterbliebenen oder führen unter dem Thema „Trauer bewegt“ Wanderungen mit

Einzelpersonen und auch in kleinen Gruppen durch (Artikel dazu im Heft).

Wichtig ist dabei zu wissen, dass es hierbei um Trauerbegleitung im eigentlichen Sinne geht - also die ebenfalls geführten Nachgespräche mit Angehörigen in den ersten Wochen nach dem Tod nicht dazugezählt werden. Im Jahr 2019 hatten wir 3 Angehörige, die die professionelle Trauerbegleitung in Einzeltrauergesprächen aufgesucht haben und 6 Angehörige, die an den Trauerwanderungen teilgenommen haben.

Abschließend erfasst die Statistik, zu wie vielen Beratungsgesprächen es gekommen ist. Jeder Schwerkranke oder Sterbende wird vor einer Begleitung natürlich ausgiebig beraten. Diese Beratungen fanden 2019 insgesamt 67 Mal statt.

So vielen Zahlen und Fakten sind vielleicht etwas verwirrend - trotzdem hoffen wir, dass wir unseren Lesern einen kleinen Einblick in die harten Zahlen und Fakten des ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst Morbach gegeben haben.

HELPER GESUCHT NÄCHSTER QUALIFIZIERUNGSKURS



„Sterbebeistand ist nichts Spektakuläres. Jeder kann ihn leisten durch ein offenes Ohr, einen stützenden Arm, ein wenig Herzengüte und eine helfende Hand“ (Deutsche Hospizhilfe)

Die ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen unseres Vereins sind Menschen aus unterschiedlichen Berufen, Konfessionen und Altersgruppen. Sie fühlen sich der Hospizidee verpflichtet.

Sie werden in einem eigens entwickelten Ausbildungskonzept sorgfältig auf ihre Aufgabe vorbereitet. Eingesetzt werden sie unter fachlicher Anleitung unserer 3 Hospizfachkräfte.

Die Hospizhelfer stehen Schwerkranken und Sterbenden, in gleicher Weise aber auch den Angehörigen als Gesprächspartner zur Verfügung und vermitteln diesen so das Gefühl, dass sie in ihrer Not nicht alleine gelassen werden.

Wenn wir ihr Interesse geweckt haben und Sie sich vorstellen können uns zu helfen, dann melden Sie sich unter Tel. 06533 – 9595637, unsere Hospizfachkräfte informieren und beraten sie gerne.

Wo leisten wir Hilfe?

Wir leisten Hilfe im Einzugsgebiet Großraum Morbach: Der ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst Morbach leistet seine Arbeit weit über die Grenzen von Morbach hinaus. Auf der unten abgebildeten Karte sehen Sie den Bereich unseres Einsatzgebietes. Falls Ihnen nicht klar ist, ob wir für Sie zuständig sind, kontaktieren Sie uns einfach!



MEILENSTEINE

HERZ ZEIGEN – EINE KLEINE ERFOLGSGESCHICHTE

Menschen, die in stationären Einrichtungen leben, konnten in der aktuellen Corona-Situation leider nur eingeschränkt und unter besonderen Voraussetzungen, Besuch von Angehörigen bekommen.

Das Ambulante Hospiz Morbach hatte deshalb im April die Aktion **WORTE VERBINDEN – WORTE BERÜHREN** ins Leben gerufen.

Unter diesem Motto wurden Kinder, Jugendliche und Erwachsene eingeladen, Stoffbänder für die Maibäume unserer Seniorenheim-Kooperationspartner zu gestalten, also für die Seniorenresidenz Idarwald Rhaunen, das Seniorenheim Brunnenwiese Stipshausen, das Seniorenheim Charlottenhöhe Thalfang und das Marienhaus Seniorenzentrum Morbach.

Es hat uns sehr berührt, wie viele Menschen sich daran beteiligten und so Zeichen von Hoffnung und Verbundenheit schenkten. Die vielen bunten, bemalten und beschriebenen Bänder schmücken jetzt die Maibäume am Zuhause von Menschen, die besondere Unterstützung und Schutz benötigen. Dem so vertrauten Brauch kam damit in diesem Jahr noch eine weitere Bedeutung hinzu.

Aus den Rückmeldungen der Einrichtungsleitungen und MitarbeiterInnen wurde deutlich, wie sehr sich die Bewohner freuten. Zeichnungen von Kindern, mutmachende

Worte und Segenstexte machten Gemeinschaft und Verbundenheit erfahrbar und ließen vertraute Gedanken an Vergangenes aufkommen.

Es tut gut, so viel Unterstützung zu erfahren.



KOOPERATIONSPARTNER

MARIENHAUS SENIORENZENTRUM MORBACH

Wie in vielen anderen Bereichen, ist eine Vernetzung verschiedener Einrichtungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten auch bei Hospizen von höchster

Wichtigkeit. Nur so kann eine ausgewogene Behandlung und Fürsorge für die dem Hospiz anvertrauten Sterbenden sichergestellt werden. Dies gilt gleichermaßen für Palliativstationen in Krankenhäusern, aber noch viel mehr für freie und selbständig agierende stationäre wie auch ambulante Hospizeinrichtungen.

Folglich hat auch der christliche Hospizverein Morbach e.V. und das ambulante Hospiz Morbach verschiedene Kooperationspartner. Neben dem christlichen Hospizverein Morbach e.V., dem Seniorenheim Charlottenhöhe in Thalfang, dem Marienhaus Seniorenzentrum Morbach, dem St. Josef Krankenhaus in Hermeskeil, dem Seniorenheim Brunnenwiese in Stipshausen, der Seniorenresidenz Idarwald in Rhaunen ist

auch der SAPV Saarschleife ein wichtiges Bindeglied in der Rundumversorgung von Sterbenden.

Zwischen den Kooperationspartnern Christlicher Hospizverein Morbach eV, Ambulantes Hospiz Morbach, heute Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Hermeskeil-Morbach und dem Alten- und Pflegeheim St. Anna, heute Marienhaus Senioreneinrichtung St. Anna, Morbach wurde in der Karwoche 2016, die bereits seit 2011 bestehende fruchtbare Zusammenarbeit durch einen Kooperationsvertrag auch offiziell besiegelt.

Im Beisein der Hauptamtlichen Hospizkoordinatorinnen Alexandra Thomas, Birgit Steinmetz und Michaela Paulus unterzeichneten die Vertreter der Kooperationspartner Christoph Drolshagen (Leiter der Marienhaus Hospize) für das ambulante Hospiz Morbach, Wolfgang Berg als Leiter des Altenheim St. Anna Morbach für die Einrichtung und Annelie Haas für den Christlichen Hospizverein Morbach eV den Kooperationsvertrag.

Von Anfang an war es dem CHV und dem ambulanten Hospiz eine Herzensangelegenheit mit dem Altenheim eng zusammen zu arbeiten. Die Einrichtung bot damals 70, heute 90 pflegebedürftigen BewohnerInnen ihr Zuhause. Viele waren und sind sogar schwerstpflegebedürftig und/oder schwer

erkrankt. Auch diese Menschen haben ein Recht auf hospizliche Begleitung und ein Leben in Würde bis zuletzt.

Die gut geschulten ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen des ambulanten Hospizes begleiten die betroffenen Bewohner, schenken ihnen Zeit, Zuwendung und immer ein offenes Ohr für Fragen und Ängste. Sie halten Kontakt zu den Angehörigen, zu Ärzten und Institutionen, wenn gewünscht, immer in enger Absprache mit den Pflegekräften und den Koordinatorinnen. Die Pflegekräfte erfahren eine Unterstützung in ihrer Arbeit und eine Entlastung, zumal sie oft von einem schlechten Gewissen geplagt werden, weil sie gern mehr für die Bewohner tun würden, als das, was das eng getaktete Zeitmanagement meistens zulässt.

Die Mitarbeiter der Einrichtung empfinden die Zusammenarbeit mit den Ehrenamtlichen nicht als Konkurrenz, sie freuen sich über deren Unterstützung und sind dankbar dafür.

Mithilfe bei pflegerischen Maßnahmen ist nicht zulässig. Selbstverständlich müssen die Begleitungen und Maßnahmen in der Bewohner-Dokumentation schriftlich festgehalten werden.

Alle Koordinatorinnen und ehrenamtlichen Begleiterinnen unterliegen gemäß Datenschutzrichtlinien der Schweigepflicht. Alexandra Thomas koordiniert die Einsätze der Ehrenamtlichen in Absprache mit der Pflegedienstleiterin und den BereichsleiterInnen.

Pflegedienstleiterin Frau Leiendecker ist Ansprechpartnerin für die Einrichtung und Frau Thomas als Hospizkoordinatorin stehen regelmäßig in Kontakt und tauschen sich aus.

Viele MitarbeiterInnen der Senioreneinrichtung haben zwischenzeitlich an unseren Qualifizierungskursen erfolgreich teilgenommen.

So blicken wir auf Jahre fruchtbarer Zusammenarbeit zurück und wollen uns auch zukünftig gemeinsam zum Wohle aller engagieren.

Autorin: Annelie Haas
Photo: Elke Weyand



ANS HERZ GELEGT

TRAUER IN ANDEREN KULTUREN – ODER: TRAUERN WIR ALLE GLEICH?

Trauer – dieses unbehagliche Gefühl der Schwere und Unbeweglichkeit, das wir immer dann haben, wenn wir uns von einem geliebten Menschen für immer verabschieden mussten. Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht schon mit diesem Gefühl des Verlusts Bekanntschaft machen musste.

Es befällt uns, wir können uns nicht wehren, und meistens bringt es uns komplett aus der Spur und wir erkennen uns selbst nicht wieder. Wir verlieren unsere eigene Lebenslust und wissen zeitweise nicht, wie mit uns geschieht und was wir machen können, um aus dem Tal der Tränen wieder herauszukommen.

Besonders wenn man beruflich oder ehrenamtlich mit trauernden Menschen zu tun hat, bemerkt man schnell, dass man das Thema Trauer nicht auf einen Nenner bringen kann. So unterschiedlich wir alle als Menschen sind – so ist es auch mit der Trauer. Es gibt viele verschiedene Wege zu trauern. Manche trauern allein und in sich zurückgezogen, andere trauern öffentlich und lassen alle an ihrer Trauer teilhaben. Wieder andere verdrängen ihre Trauer und überdecken diese mit dem alltäglichen Leben – auch das ist eine Art von Trauerbewältigung. So unterschiedlich

unsere Art der Trauer auch ist – trotzdem kann man eine generelle gemeinsame Richtung erkennen. Wir trauern darum, dass wir von einem geliebten Menschen alleine zurückgelassen wurden – zusammen mit all unseren gemeinsamen Zukunftsplänen. Wir trauern quasi um uns selbst, um unser plötzliches Alleinsein und Zurückgelassenwerden.

Doch, ist das überall so? Trauern alle Menschen auf dieser Welt in derselben Art und Weise? Oder gibt es mitunter auch für uns skurril wirkende Wege mit dem Verlust eines geliebten Menschen zurecht zu kommen?

Im christlichen Mexiko zum Beispiel findet die Trauer im „Día de los muertos“ (Tag der Toten) ihren größten Ausdruck. Es ist einer der wichtigsten Feiertage Mexikos und wird im ganzen Land vom 31. Oktober bis zum 2. November gefeiert. Im indigenen Süden mit besonders viel Herzblut. Hier ist der Tag der Toten eine Familienangelegenheit, ein mehr als tausend Jahre altes spirituelles

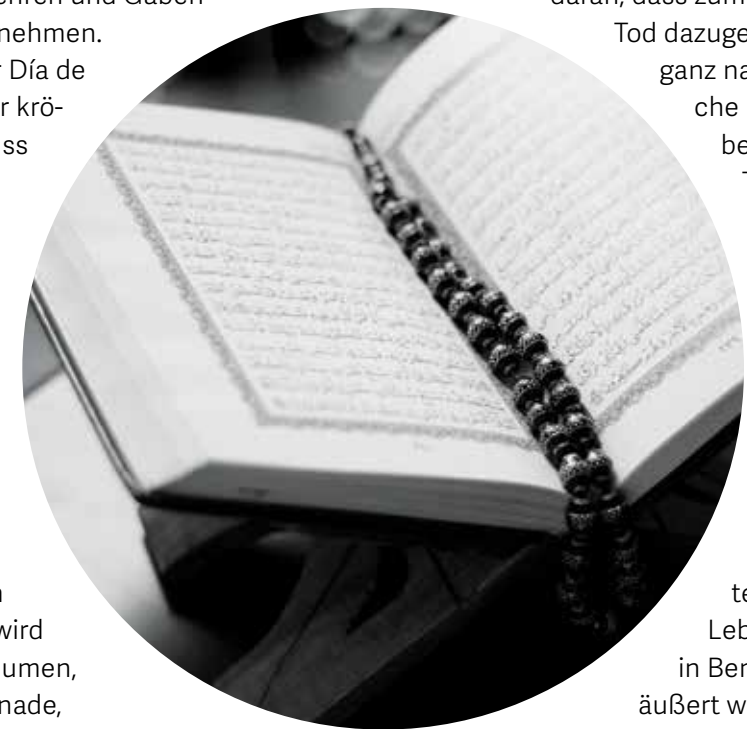
Ritual. Zunächst säubern die Familienmitglieder das Haus, und verteilen auf der Straße

davor bunte Blumen, damit die Ahnen auf ihrer Reise aus dem Jenseits die richtige Ausfahrt nehmen. Es wird davon ausgegangen, dass die Verstorbenen ein oder zwei Tage im Jahr frei haben, um zu ihren Familien zurückzukehren und Gaben in Empfang zu nehmen. Deshalb ist der Día de los muertos der krönende Abschluss der Feierlichkeiten um die Verstorbenen zu huldigen. Das gesamte Ritual dauert etwa eine Woche und endet mit einem Ausflug der gesamten Familie auf den Friedhof. Dort wird inmitten von Blumen, Orangen, Limonade, allerlei Leckerbissen und Kerzen gemeinsam gefeiert. Hunderte Besucher lachen und weinen, trinken Hochprozentiges und rauchen. Manche schreien gegen die ohrenbetäubende Musik an. An jeder Ecke spielt eine Band, als sei es der letzte Tag. Mehrstimmiger Gesang verbreitet leidenschaftliche Tristesse und unerhörte Lebenslust. Ein wichtiger Aspekt der Feierlichkeiten ist die Huldigung

der „Santa Muerta“ (die heilige Frau Tod), quasi eine für uns makaber wirkende Kopie oder Umkehrung der heiligen Maria. Die Skelettfrau mit rotem Kleid und goldener Krone erinnert die Mexikaner jeden Tag daran, dass zum Leben der

Tod dazugehört und eine ganz natürliche Sache ist. Diese lebensbejahende Todesgewissheit verleitet zu einem intensiven Leben – eine für uns ungewohnte Einstellung. Es entsteht ein regelrechter Drang nach Leben, der sich in Bemerkungen äußert wie „Seit vielen tausend Jahren leben wir

Mexikaner mit dem Tod. Für uns ist er immer präsent – anders als bei Euch. Eines ist klar: Wir werden geboren, wir sterben – und dann ist es aus. So lange Du Dein Leben noch hast, lebe es! Aber lebe es intensiv! Sei jeden Tag glücklich, lass nicht einen Moment, eine Sekunde des Glücks, verstreichen. Ob du nun verheiratet bist, oder einen Liebhaber hast, ob du



alleine bist oder schwul: Lebe jeden verdammten Augenblick!"

In China, Thailand, Kambodscha, Korea und Japan – also überall dort, wo hauptsächlich der Buddhismus verbreitet ist – beginnt die Vorbereitung auf den Tod und die damit verbundene Wiedergeburt bereits ab dem Zeitpunkt der eigenen Geburt.

Deshalb ist hier auch der Tod von Anfang an ein fester Bestandteil des Lebens. Im Gegensatz zu westlichen Kulturen wird der Tod nicht ausgeklammert oder unsichtbar für die Gemeinschaft in Krankenhäuser ausgelagert. Die Buddhisten glauben fest daran, dass man verschiedene Daseinszustände durchlaufen muss, bis man schließlich ins Nirwana gelangt. Der Tod ist dabei nur ein Übergang von einem Zustand zum nächsten, dem sich immer wiederholenden Daseinskreislauf, der nicht aufgehalten werden kann. Deshalb gibt es in diesem Kulturkreis viel weniger Angst vor dem Sterben als in westlichen Regionen. Zwar gibt es unterschiedliche Ansätze, allen gemein ist aber, dass der Geist unzerstörbar ist und nach dem körperlichen Tod weiter



existiert und er nach dem Tod in einen neuen Körper übergeht. Welcher das sein wird und wie das nächste Leben verlaufen wird, darüber entscheidet das Karma, das sich aus bisherigen Gedanken, Taten und Sehnsüchten zusammensetzt.

Am Ende von allem steht das Nirwana, das allerdings nicht wie das Paradies ein Ort ist, sondern viel mehr ein Zustand, den Buddhisten bereits durch Meditationen zu Lebtagen zu erreichen versuchen. Da es sich beim buddhistischen Tod lediglich um einen Übergang von einem Zustand in den nächsten handelt, gibt es in dieser Kultur auch keinen Zustand des Tot- oder Lebendigseins. Nachdem jemand aufgehört hat zu atmen, gilt er noch nicht als tot. Es sind immer noch Energien vorhanden, die sich erst auflösen müssen. Aus diesem Grund sollte der Verstorbene für drei Tage nicht berührt und in Ruhe gelassen werden, damit sich der gesamte Sterbeprozess ungestört vollziehen kann. Auch bei der Totenfeier wird darauf geachtet, dass dem Verstorbenen der Übergang so leicht wie möglich gemacht wird. Alles, was ihn im Diesseits halten könnte, wird ver-

mieden. Genau aus diesem Grund ist es im Buddhismus auch nicht üblich zu weinen. Dies bedeutet allerdings nicht, dass diese Gefühle nicht vorhanden wären oder gar nicht gezeigt werden dürfen. Vielmehr beschreibt die Trauer hier eine Motivation und Kraftquelle, die die Hinterbliebenen dazu befähigt, den guten Werken des Verstorbenen zu gedenken und sie aufrechtzuhalten. Die Hinterbliebenen kultivieren daher eine positive Einstellung während und nach dem Sterbeprozess. So sind sie alle angehalten, sich an positive Erlebnisse mit dem Toten oder seine guten Taten zu erinnern und sie mit den anderen Trauernden zu teilen. Sobald es ein Grab gibt, werden darauf Speisen, Getränke und Räucherstäbchen niedergelegt. Zum ersten Jahrestag des Todes wird ein Fest zu Ehren des Verstorbenen gefeiert.



Im Judentum haben wir wieder andere Bestattungs- und Trauerrituale. Wenn ein Jude gestorben ist, halten die Familienmitglieder eine Totenwache bis die zügige Beerdigung – bestenfalls innerhalb von 24 Stunden – erfolgt. Im Judentum sind nur Erdbestattungen erlaubt, da dem Glauben nach der tote Körper in seinen ursprünglichen Zustand zurückkehren und zu Erde werden soll. Die bei der Beerdigung beteiligten Menschen sind meist schwarz gekleidet. Jeder Trauer-gast wirft nach dem Absenken des Sargs drei Schaufeln Erde auf den Leichnam und reißt sich ein an die Kleidung geheftetes Band ab. Früher zerrissen sich die Menschen zum Zeichen Ihrer Trauer noch die Kleider. Nach Abschluss der Beerdigung wäscht sich jeder Anwesende die Hände – sie werden allerdings nicht getrocknet. Damit wird die Erinnerung an den Toten verlängert. Danach beginnt für die

Angehörigen des Verstorbenen je nach Gläubigkeit und Möglichkeit eine sieben-tägige Trauerzeit. In dieser Woche sollten die Familienmit-glieder zu Hause bleiben. Nachbarn und Freunde der Familie besuchen die Trauernden und beten gemeinsam für den Verstorbenen. Ein

Monat nach dem Tod des Verstorbenen findet dann eine Trauerfeier am Grab statt. Die engsten Angehörigen des Verstorbenen sollen dann noch weitere elft Monate trauern. Erst nach dieser Trauerzeit darf die Familie einen Gedenkstein auf das Grab legen. Blumenschmuck wie im christlichen Glauben, sind auf Grund der Störung der Totenruhe nicht erlaubt. Nach alter Tradition legt man Steine auf die Gräber, dem Ort, an dem der Tote bis zu seiner Auferstehung bleiben wird. Niemals werden jüdische Gräber an andere Verstorbene weitergegeben, so wie das im Christentum üblich ist.

Die Bestattungs- und Trauerrituale im Islam ähneln in gewissen Maße denen der Rituale im Judentum. Verstorbene werden möglichst noch am selben Tag beerdigt. In einem „Leichenzug“ wird der in Tücher gewickelte Körper zum Grab getragen und dort nach der Tradition ohne Sarg in die Erde gelegt. Eine Erdbestattung ist zwingend vorgeschrieben, da eine Feuerbestattung als Verstümmelung des Leichnams gilt. Dieser soll aber als „vollständiger“ Verstorbener vor Gott treten. Der Leichnam wird im Grab auf die rechte Seite gelegt um die Blickrichtung gen Mekka zu haben. Die Trauergesellschaft füllt dann das Grab mit Erde auf, sprechen Koranverse und religiöse Belehrungen. Grabschmuck, Steine oder Kreuze gibt es bei den Moslems nicht. Die Gräber sollen absichtlich so einfach wie möglich sein, denn sie erinnern nicht

an den Toten selbst, sondern sollen auf das Jenseits verweisen. Wie bei den Juden auch, gilt im Islam die ewige Grabruhe – ein einmal vergebenes Grab darf also nur einmal belegt werden. Nach der Bestattung des Verstorbenen beginnt für die Angehörigen eine dreitägige Trauerzeit. Hierzu kommen Freunde, Nachbarn und Bekannte zu Besuch und beten gemeinsam für den Verstorbenen. Die engeren Verwandten halten eine Trauerzeit von bis zu 40 Tagen ein, die mit einem gemeinsamen Essen und einem Besuch am Grab schließlich beendet wird.

Autor: Patrick
Tröster
Photo:
Pixabay



BUCHTIPPS

Klienecker/Rupieper – Hilf mir, wenn ich traurig bin.



Die Autoren Jule Klienecker und Mechthild Schroeter-Rupieper richten sich in ihrem Buch an trauernde Kinder und an die Erwachsenen, die in der Zeit der Trauer an ihrer Seite sind und nach Worten suchen, um den Verlust eines lieben Menschen begreiflicher zu machen.

Vielfältige kreative Ideen helfen in diesem Prozess spielerisch ins Gespräch zu kommen und gemeinsam etwas zu gestalten. Es bietet viele Möglichkeiten Erinnerungen zu behüten, geht in klarer Sprache auf die Fragen ein, die der Tod mit sich bringt, nimmt Gefühle in den Blick und gibt ihnen Raum für Worte und macht Mut den eigenen Weg der Trauer zu gehen.

Jule Klienecker ist freiberufliche Kommunikationsdesignerin. Schon während ihres Studiums hat sie sich intensiv mit unserer Trauer- und Erinnerungskultur, insbesondere mit den Bedürfnissen trauernder Kinder, beschäftigt. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin.

Mechthild Schroeter-Rupieper ist Trauerbegleiterin und Inhaberin von »Lavia – Institut für Familientrauerbegleitung« in Gelsenkirchen, wo sie auch lebt. Sie hat zahlreiche erfolgreiche Bücher über Abschied und Trauer geschrieben und ist europaweit als Fortbildungsreferentin tätig.

Dr. Martin Kreuels – Männer trauern anders – Erfahrungen



Männer trauern anders – stellte der Autor Dr. Martin Kreuels fest, nachdem er selbst durch den Verlust seiner Frau mit seinen Gefühlen konfrontiert wurde und Worte für seine Trauer suchen musste. In vielen Gesprächen mit anderen, ebenfalls trauernden Männern, spürte er schließlich der Sprachlosigkeit im Bezug auf die Trauergefühle nach und entwickelte gemeinsam mit seinen Gesprächspartnern einen Fragenkatalog, der zu den authentischen Berichten führte, die in diesem Buch veröffentlicht wurden.

Trauernde Männer erzählen, was der Tod eines geliebten Menschen in ihrem Leben ausgelöst hat und lassen einen Blick auf Ihre Bewegtheit zu. Sie schildern ihr durch den Verlust so verändertes Leben und geben Antwort auf die Fragen, die die unterschiedlichsten Aspekte ihrer Lebenswelt in den Blick nehmen. Was war hilfreich? Was hat besonders geschmerzt? Was sagte der Kopf und wie ging es der Seele? Fragen, denen sie sich stellten, im Wunsch gehört und verstanden zu werden. Ein Buch, das Mut machen möchte gerade in Zeiten der Trauer aufeinander zuzugehen.

Annett Stütze/Britta Vorbach/Mascha Greune – Opa, welche Farbe hat der Tod?



Opa Hase freut sich auf den Frühling. Aber er spürt auch: Es wird sein letzter sein. Denn er ist alt geworden und müde. Also beschließt er, mit dem kleinen Hasen über den Tod zu sprechen, ihm zu erzählen, dass er sterben wird. Der kleine Hase will zunächst nicht glauben, dass Opa für immer gehen wird. Aber dann überwiegt doch die Neugier, und er stellt ihm viele Fragen. Gemeinsam erleben sie noch einmal einen wunderschönen Sommer. Und als der Herbst ins Land zieht, spürt Opa Hase, dass nun seine Zeit gekommen ist. Der kleine Hase bleibt mutig bis zum letzten Atemzug bei ihm. Natürlich ist er furchtbar traurig. Aber selbst, wenn Opa Hase jetzt nicht mehr da ist, weiß der kleine Hase, dass er ihn in seinem Herzen trägt. Und dort wird er für immer bei ihm sein.

ANNETT STÜTZE ist freiberuflich im Bereich Kinder- und Jugendbuch tätig. Zuvor hat sie mehrere Jahre als Sprachlehrerin im Ausland gearbeitet.

BRITTA VORBACH ist ausgebildete Grundschulpädagogin, war Lektorin bei namhaften Kinderbuchverlagen und arbeitet seit einigen Jahren selbstständig.

MASCHA GREUNE ist Diplom-Designerin und arbeitet als selbstständige Grafikerin und Illustratorin in München.

Dagmar Geisler – Was mach ich nur mit meiner Trauer?



Warst Du auch schon mal traurig?

Es gibt viele Gründe, wegen denen man traurig sein kann. Und wie fühlt sich das an? Jeder Mensch empfindet Trauer auf seine eigene Weise. Dabei gibt es kein richtig oder falsch. Ein besonderer Grund, der einen traurig macht, ist es, wenn man jemanden verliert, den man lieb hat. Aber irgendwann kommt für jeden der Moment zu gehen. So war es auch bei Marias Uroma.

Einfühlsam setzt sich dieses Buch mit den verschiedenen Facetten des Traurigseins auseinander. Es zeigt, wie unterschiedlich sich Trauer beim Verlust eines geliebten Menschen äußern kann. Rücksichtsvoll vermittelt die Autorin, dass es – auch wenn es den Anschein hat, als gäbe es keinen Ausweg mehr aus dem Schmerz – irgendwann doch leichter wird und der Punkt kommt, an dem man wieder anfängt, sich über die schönen Dinge zu freuen, die man mit dem verlorenen Menschen erlebt hat.

Dieses Sachbilderbuch zum wichtigen Thema Abschied und Trauer mit all seinen Formen ist perfekt geeignet für die pädagogische Arbeit und bietet Hilfe beim Verlust eines geliebten Menschen. Mit viel Feingefühl geschrieben und bebildert von Dagmar Geisler.

VORSORGEN UND VERFÜGEN

VORSORGEVOLLMACHT

Vieles bleibt unausgesprochen, sollte aber dringend geregelt werden. Oft ist es einfacher, wenn ein Außenstehender die Dinge anspricht und dazu beiträgt, dass möglichst alles so geregelt wird, wie es sich der Kranke für sich wünscht. Es ist wichtig die Angehörigen und Personen des Vertrauens in die Entscheidungen einzubinden. Die Menschen, die zukünftig für einen nahe stehenden Menschen entscheiden, sollten in der Lage sein auch schwerwiegende Entscheidungen über die Behandlung und wirtschaftlichen Belange zu treffen. Solche Entscheidungen können Gewissenskonflikte und Schuldgefühle hervorrufen. Es ist deshalb sehr wichtig auch „Tabu-Themen“ zeitig anzusprechen und gemeinsam zu klären.

Einige wichtige Begriffe und Maßnahmen „sprechen“ wir zu Ihrer Information unter dieser Rubrik an. In dieser Ausgabe wollen wir uns mal die Vorsorgevollmacht genauer anschauen:

Wie die konkrete Situation, in der die Patientenverfügung zum Einsatz kommt, letztendlich aussehen wird, weiß niemand mit Bestimmtheit zu sagen. Deshalb ist es sinnvoll, jemanden zu bestimmen, der im Ernstfall seine Interessen wahrnehmen kann.

Hierzu eignet sich die Vorsorgevollmacht:

Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigt nach deutschem Recht eine Person eine oder mehrere andere Person/en, im Falle

einer Notsituation alle oder bestimmte Aufgaben für ihn/sie zu erledigen.

Mit der Vorsorgevollmacht wird der oder die Bevollmächtigte/n zum Vertreter im Willen, d. h. sie entscheiden an Stelle des nicht mehr entscheidungsfähigen Vollmachtgebers. Deshalb setzt eine Vorsorgevollmacht unbedingtes und uneingeschränktes persönliches Vertrauen zum Bevollmächtigten voraus.

Die Vorsorgevollmacht ist ein starkes Instrument, um privat und ohne Einmischung von außen seine Angelegenheiten in allen Lebensbereichen zu regeln.

Bundesnotarkammer und Bundesärztekammer empfehlen, eine Patientenverfügung immer mit einer Vorsorgevollmacht zu kombinieren, weil die gewählte Vertrauensperson als Bevollmächtigter im Fall der Fälle den Patientenwillen gegenüber dem Arzt artikulieren und gegebenenfalls durchsetzen kann. Der/die Bevollmächtigte/n kann/können sofort Ihre Interessen vertreten. Eine Vorsorgevollmacht kann die Patientenverfügung nicht ersetzen, sie ersetzt aber in den meisten Fällen die Einrichtung einer Betreuung.

Hierüber beraten zum Beispiel:

- Das Ministerium für Justiz und Verbraucherschutz
- Die Ökumenischen Sozialstationen
- Notare
- Die Beratungsstellen der örtlichen Betreuungsvereine

Zusätzlich sollte gelegentlich – z.B. alle zwei Jahre – durch eine erneute Unterschrift bekräftigt werden, dass das Formuliere immer noch der Meinung des Vollmachtgebers entspricht.

Die Vorsorgevollmacht sollte bei den persönlichen Unterlagen aufbewahrt und dem/den Bevollmächtigten eine Kopie zur Aufbewahrung überlassen werden.

Autorin: Elke Weyand



WIR DANKEN

Unser Dank geht an alle ehrenamtlichen Helfer, Spender und Förderer, die unsere Arbeit – jeder auf seine Art – so großartig unterstützen und erst möglich machen. Haben Sie herzlichen Dank, Dank dafür, dass Sie dazu beitragen, dass unsere Arbeit weitergehen kann.

Wir können nicht alle Spenden und jeden Einzelnen hier auflisten, die uns unterstützen. Deshalb bedanken wir uns ausdrücklich bei ALLEN die uns so wunderbar und auf vielfältige Weise unterstützen.

Nur durch Sie alle ist es uns möglich, Sterbenden und ihren Angehörigen zu helfen, sich auf das Lebensende einzustellen.

Jede Spende, egal in welcher Höhe – hilft uns, anderen zu helfen. Als gemeinnütziger Verein sind wir nicht gewinnorientiert. Sie können sicher sein, dass jede Spende zu 100% ankommt.

Ein großes und herzliches Dankeschön geht an die Firma ersch-media und Druckerei Ensch GmbH in Trier.

Um unser Engagement für sterbende und schwerkranke Menschen zu unterstützen, erstellte sie für uns das Layout für diese Zeitung kostenfrei.

Da wir all unser Tun ausschließlich von Mitgliedsbeiträgen und Spendengeldern finanzieren, wissen wir dies sehr zu schätzen und sind sehr dankbar dafür!



DANKE

- den inzwischen schon 100 Mitgliedern,
 - den Vereinen und Organisationen
 - den ehrenamtlichen Helfern
- an die, die unsere Arbeit – jeder auf seine Art – so großartig unterstützen.

Haben Sie herzlichen Dank, Dank dafür, dass Sie dazu beitragen, dass unsere Arbeit weitergehen kann.

**Und vielen Dank, dass Sie an uns glauben,
an ein Ehrenamt und an Menschen,
die für Sie da sind, wenn Sie uns brauchen.**

Persönlich, schnell und zuverlässig setzen wir Ihre Ideen mit modernster Technik um. Dabei sind Qualität und Kosteneffizienz für uns selbstverständlich.

Seit über 75 Jahren!



Offsetdruck



Digitaldruck,
auch mit Nummerierung
und Barcodes



Bücher und Broschüren
in Klein- und
Großauflagen



Aufarbeitung von
externen Daten
für den Druck



Aufkleber, Folien
und Banner



Mailings und
Lettershop

Druckerei Ensch GmbH

www.druckerei-ensch.de

Zu diesem Heft:

Das hier vorliegende Heft ist das Arbeitsergebnis einer Gruppe von Ehrenamtlichen des Christlichen Hospizverein Morbach e.V. und des Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst Morbach.

Gemeinsam haben wir diese Broschüre für Mitglieder, Angehörige, Kooperationspartner, Ehrenamtliche und alle an unserer Arbeit und dem Thema Hospiz Interessierte erstellt, um zu informieren und den gemeinsamen Umgang mit dem Sterben, dem Tod und der Trauer zu erleichtern.

Wir wünschen uns, dass unsere Texte zu Gesprächen anregen und zum weiteren Austausch und Miteinander führen.

Unter den Rubriken finden Sie, was uns zum jeweiligen Thema wichtig ist – Informationen, Anregungen und Hinweise auf weiterführende Literatur oder Filme. Die genannten Titel stellen übrigens eine sehr persönliche Auswahl der Mitglieder der Arbeitsgruppe dar. Da es im Umgang mit dem Sterben oft schwierig ist, die richtigen Worte zu finden, haben wir Gedichte und Texte zusammengetragen, die Ihnen helfen sollen, den Gefühlen Ausdruck zu verleihen und Trost zu spenden.

So erreichen Sie uns:

Christlicher Hospizverein Morbach e.V.

Ambulanter Hospiz- und
Palliativberatungsdienst Morbach

im Haus der Begegnung
Jugendherbergstraße 25
54497 Morbach

Termine nach Vereinbarung

Telefon: 0 65 33 / 95 95 637

Telefax: 0 65 33 / 95 85 298

E-mail: kontakt@hospiz-morbach.de

Besuchen Sie uns auf

www.ambulantes-hospiz-morbach.de